

# Hörgesundheit für alle.

Der **GEERS** Audiologie-Newsletter.

## Tinnitus Awareness Week

Aktionswoche vom 2. bis 8. Februar 2026

## Videospiele und Hörgesundheit

Ein unterschätztes Risiko

Mehr Informationen: [www.geers.de/hno](http://www.geers.de/hno)

34. Ausgabe | Januar 2026



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir wünschen Ihnen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2026! Möge es Ihnen viele positive Momente und spannende Erfahrungen bringen.

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie mit aktuellen Informationen rund um die Hörgesundheit und praxisrelevante Alltagsstrategien begleiten. In dieser Ausgabe geht es um folgende Themen:

- **Tinnitus Awareness Week vom 2. bis 8. Februar 2026** – eine Gelegenheit, das Bewusstsein für Tinnitus und seine Behandlungsmöglichkeiten zu stärken.
- **Laute Videospiele und Hörgesundheit** – warum Gaming ein unterschätztes Risiko für das Gehör darstellen kann.
- **Kostenfreie MFA-Informationsveranstaltungen** – praxisnahe Module für Ihr Team, bequem online verfügbar.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr GEERS Team



## Veranstaltung

### Tinnitus Awareness Week (2. bis 8. Februar 2026)

Mit 10 bis 15 Prozent der von Tinnitus Betroffenen in der Bevölkerung<sup>1</sup> bleibt die Aufklärung über Symptome, mögliche Ursachen und Auswirkungen auf die Lebensqualität weiterhin besonders wichtig. Auch wenn es bislang keine Heilung gibt, können wirksame Behandlungsansätze, wie die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die Belastungen dieser lebenseinschränkenden Erkrankung deutlich reduzieren.<sup>2</sup>

Da 9 von 10 Tinnitus-Betroffenen gleichzeitig auch einen Hörverlust erleiden<sup>2, 3</sup>, leisten Hörgeräte eine effektive Unterstützung, und das sowohl zur Verbesserung des Hörvermögens als auch zur Linderung des Tinnitus.<sup>4, 5</sup>

Die Tinnitus Awareness Week bietet eine gute Gelegenheit, Patient:innen gezielt zu informieren und das Bewusstsein für die Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose sowie einer interdisziplinären Versorgung zu stärken.

<sup>1</sup> Jarach, C. M., et al. (2022). Global prevalence and incidence of tinnitus: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Neurology*, 79(9), 888–900. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2189>  
<sup>2</sup> Cima, R. F., et al. (2019). A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment. *HNO*, 67(1), 10–42. <https://doi.org/10.1007/s00106-019-0633-7>  
<sup>3</sup> Mazurek, B., et al. (2023). Tinnitus and influencing comorbidities. *Laryngo-Rhino-Otologie*, 102(1), 50–58. <https://doi.org/10.1055/a-1950-6149>  
<sup>4</sup> Schiele, T., et al. (2025). Predictors of Tinnitus Symptom Relief With Hearing Aids in a European Multicenter Study. *Ear and Hearing*. <https://doi.org/10.1097/AUD.0000000000001624>  
<sup>5</sup> Schmitt, R. (2025). Reported reduction in tinnitus-related annoyance when wearing hearing aids [White paper based on a customer survey]. Phonak Field Study News. <https://www.phonak.com/evidence>

# Laute Videospiele und Hörgesundheit

Die digitale Spielenutzung ist zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung geworden. Neben ihrer Unterhaltungsfunktion bietet sie sogar Möglichkeiten zur Weiterentwicklung von kreativen Fähigkeiten. Trotz noch begrenzter Datenlage rückt ein bislang wenig beachtetes Risiko zunehmend in den Fokus: Eine längere Exposition gegenüber lauten Geräuschkulissen digitaler Spiele, vor allem über Kopfhörer, kann zur Entstehung von lärmbedingtem Hörverlust und Tinnitus beitragen.<sup>1</sup>

Eine systematische Scoping-Übersichtsarbeit von 14 Studien mit über 50.000 Gamer:innen ergab, dass die durchschnittlichen Lautstärkepegel über Kopfhörer bei mehreren beliebten Shooter-Spielen zwischen 88,5 und 91,2 Dezibel (dB) lagen – und damit die anerkannten Grenzwerte für sicheres längeres Hören überschreiten.<sup>1</sup>

Die Weltgesundheitsorganisation und International Telecommunication Union (zu Deutsch: Internationale Fernmeldeunion), kurz WHO-ITU, definiert anhand von Lautstärke-Grenzwerten den globalen Standard für sicheres Hören bei Videospielen und E-Sport-Aktivitäten:<sup>2</sup>

## Für Erwachsene:

- Bis zu 80 dB Lautstärke gelten bei einer wöchentlichen Expositionszeit von 40 Stunden als sicher.
- Steigt die Lautstärke auf 95 dB, reduziert sich die empfohlene sichere Expositionszeit auf etwas mehr als eine Stunde pro Woche.

## Für Kinder existieren strengere Richtwerte:

- Häufig wird ein Grenzwert von maximal 75 dB bei 40 Stunden pro Woche empfohlen.

Mehrere Studien zeigen einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen langfristigem Gaming und selbstberichteten Hörproblemen, einschließlich Tinnitus. Dennoch ist das kritische Bewusstsein für die Risiken durch Gaming-Hörgewohnheiten bei anhaltend hoher Lautstärke nach wie vor begrenzt.<sup>1,2</sup>

Einmal mehr wird deutlich: Hörgesundheit spielt in allen Bereichen des modernen Lebens eine Rolle, insbesondere in der digitalen Freizeitgestaltung.

Durch die gezielte Aufklärung von Gamer:innen und ihren Eltern sowie die Empfehlung sicherer Hörgewohnheiten können Ärzt:innen und Hörakustiker:innen einen wichtigen Beitrag zu mehr Hörgesundheit leisten.

<sup>1</sup> Dillard, L. K., Mulas, P., Der, C., Fu, X., & Chadha, S. (2024). Risk of sound-induced hearing loss from exposure to video gaming or esports: a systematic scoping review. *BMJ Public Health*, 2(1). <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000253> <sup>2</sup> WHO (2023). Safe listening in video gaming & esports. Retrieved from safe-listening-in-video-gaming-and-esports.pdf (October 2025).



## Kostenfreie Informationsveranstaltungen für Medizinische Fachangestellte – jetzt anmelden!

GEERS lädt zu kostenfreien virtuellen Informationsveranstaltungen ein – auch Auszubildende sind herzlich willkommen. Die Module sind praxisnah, leicht verständlich und direkt umsetzbar. Zudem besteht die Möglichkeit, Fragen zu klären.

### Es erwarten die Teilnehmenden:

- **Kompetente Referent:innen** – ausschließlich GEERS Hörakustikmeister:innen
- **Praxisorientierte Inhalte** – Theorie und Anwendung für den Alltag
- **Personalisierte Fragerunde** – vorab oder live während der Veranstaltung
- **Handout & Teilnahmebescheinigung** im Nachgang
- **Virtuelle Teilnahme** bequem über Microsoft Teams

### Module im Überblick:

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
<b>Ton- und Sprachaudiometrie</b>  <b>1. Tonaudiometrie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luftleitung</li><li>• Knochenleitung</li><li>• Unbehaglichkeits-schwelle</li></ul> <b>2. Sprachaudiometrie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einsilberverständen</li><li>• Mehrsilberverständen</li><li>• Unbehaglichkeits-schwelle</li></ul>	<b>Hörgeräteverordnung (Muster 15)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Indikationen</li><li>• Korrekte Ausstellung</li><li>• Folgen fehlerhafter Verordnungen</li></ul>	<b>Vertäubung in der Ton- und Sprachaudiometrie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Audiometrie im Allgemeinen</li><li>• Was ist Überhören?</li><li>• Die Vertäubungsregeln</li></ul>	<b>Signal- und Warnanlagen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hochgradige Schwerhörigkeit</li><li>• Funktionsweise &amp; Portfolio</li><li>• Verschreibungsfähigkeit</li><li>• Rauchwarnmelderpflicht</li></ul>



Kein Vorwissen erforderlich – auch stille Zuhörer:innen sind herzlich willkommen. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anmeldung zu den Modulen 2 und 3 **das Modul 1 zu absolvieren**, da dieses die Basis für die anderen Module darstellt. **Modul 4 dagegen ist eigenständig** konzipiert und kann jederzeit besucht werden.



Fragen? Schreiben Sie uns an:  
[HNO@geers.de](mailto:HNO@geers.de)

Jetzt anmelden:  
[www.geers.de/mfa](http://www.geers.de/mfa)

