

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

GESUNDHEIT

DAS GEHÖR – SPEZIALTHEMEN



Impressum

Herausgegeben von

Kunstlabor Graz I uniT

Für den Inhalt verantwortlich

Kunstlabor Graz I uniT

Autor_innen

Julia Lagner und Kateřina Černá, 2016

Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Jakominiplatz 15/ 1.Stock, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Inhalt

1.	Inhalt und Ziele	3
2.	Voraussetzungen/Vorwissen	3
3.	Deskriptoren	3
4.	Arbeitsaufträge	4
	Arbeitsauftrag 1	4
5.	Anhänge	5
	Anhang 1: Schwerhörigkeit	
	Anhang 2: Gebärdensprache	
	Anhang 3: Musiktherapie	
	Anhang 4: Ohrenkrankheiten	
	Anhang 5: Lärm	
	Anhang 6: Gehörschutz / Lärmschutz	
	Anhang 7: Tinnitus	

1. Inhalt und Ziele des Moduls

Das Modul kann als Erweiterung des Beispiels „Hören und Verstehen“ eingesetzt werden: Die Lernenden können sich hier anhand von Impulstexten in Spezialthemen zum Gehör vertiefen. Sie wählen alleine oder in Kleingruppen ein Thema aus, lesen die Texte und recherchieren selbständig dazu weiter, indem sie die passenden Schlagwörter eingeben. Für die Recherche nutzen sie das Internet und/oder gehen in eine öffentliche Bibliothek. Sie erarbeiten Referate und machen eine gemeinsame Präsentation zum Thema „das Gehör“.

Das Modul lässt sich mit dem Kompetenzfeld BO (Modul „Musik und Berufe“) kombinieren: im Anschluss an die vertiefende Textarbeit können Vertreter_innen verschiedener Berufsgruppen (HNO-Arzt/ Ärztin, Hörgeräteakustiker_in, Musiktherapeut_in etc.) aufgesucht und interviewt werden.

2. Voraussetzungen/Vorwissen

nicht erforderlich

3. Deskriptoren

4. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
7. Menschen situationsangemessen unterstützen
9. Gesundheitsbewusst agieren und Sicherheitsaspekte berücksichtigen

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1:

Setting: Gruppenraum, Arbeitsplätze mit Internet, ev. Besuch einer Bibliothek

Methode(n): Themenerarbeitung mit Impulstexten, eventuell ergänzende Recherche im Internet

Dauer: 4 - 6 EH. Eventuell zusätzlich: Besuch in einer öffentlichen Bibliothek

Materialien: Impulstexte (siehe Anhang), verschiedene Präsentationsmedien (z.B.: Flipchart, Beamer, Lautsprecher, Tafel)

Ablauf:

1) Texterarbeitung

Die Lernenden wählen je nach Interesse Impulstexte zu folgenden Themen aus (siehe Anhang 1 - 7):

- Hörbeeinträchtigung
- Gebärdensprache
- Musiktherapie
- Ohrenkrankheiten
- Lärm
- Gehörschutz
- Tinnitus

Sie erarbeiten sich die Texte inhaltlich und überlegen, mit welchen Schlagwörtern sie zu dem Thema weiter recherchieren können. Für die Recherche wird das Internet genutzt. Das Modul kann Anlass geben, eine öffentliche Bibliothek zu besuchen. Der Besuch ist aber nur dann ratsam und sinnvoll, wenn die Bibliothek im Bereich Gesundheit und Medizin ausreichend gut sortiert ist und wenn den Lernenden bereits vorab klar ist, wonach und mit welchen Schlagworten sie dort suchen wollen.

2) Vertiefende Recherche

Die Lernenden überlegen, in welche Richtung sie weiter recherchieren wollen, um das Thema in ein Kurzreferat zu verpacken. Braucht es Bilder, Grafiken und/oder Videos? Gibt es Details, die ergänzt werden sollen?

Fragen zur Recherche:

- Wie heißen die thematischen Überbegriffe?
- Welche Details sollen noch ergänzt werden?
- Wie suche ich im Internet richtig?
- Welche Quellen wähle ich aus?
- Welche Quellen sind seriös, welchen Quellen können Sie vertrauen?
- Mit welchen Bildern, Grafiken oder Videos könnte der Text illustriert werden?
- Wie finde ich die richtigen Bilder, Grafiken und Videos?
- Wie gut sind Werbebilder bzw. -filme geeignet?

3) Erarbeitung eines Vortrags

Die Lernenden verarbeiten ihre Texte und Bilder zu einem Kurzvortrag. Sie verwenden – je nach Verfügbarkeit - die Medien ihrer Wahl: Flipchart, Overhead, Tafel, Plakate, Beamer, Lautsprecher etc.



5. Anhänge

Anhang 1: Hörbeeinträchtigung

Anhang 2: Gebärdensprache

Anhang 3: Musiktherapie

Anhang 4: Ohrenkrankheiten

Anhang 5: Lärm

Anhang 6: Gehörschutz / Lärmschutz

Anhang 7: Tinnitus



Anhang 1: Hörbeeinträchtigung

Wenn das Gehör beeinträchtigt ist, bedeutet das eine Störung des Gehörs. Die Störung kann von leichter Hörbeeinträchtigung bis zur Gehörlosigkeit gehen. Sie kann viele verschiedene Ursachen haben. Es gibt mehr ältere Menschen, die an einer Hörbeeinträchtigung leiden als jüngere.

Eine **Störung im Außen- oder Mittelohr** kann medizinisch **gut** behandelt werden.

Eine **Störung im Innenohr** kann man mit Medikamenten oder Operationen **eher nicht** behandeln. Ein Hörgerät oder ein Implantat können aber beim Hören helfen.

Wie wird eine Hörbeeinträchtigung vom HNO-Arzt festgestellt?

Der HNO-Arzt macht einen **Hörtest**. Dabei hört man Töne in unterschiedlichen Frequenzen (Frequenzen = Tonhöhen). Das Ergebnis des Tests ist ein **Audiogramm**.

Der Test besteht aus zwei Teilen:

Teil 1: Das Außen- und Mittelohr wird überprüft: man setzt einen **normalen Kopfhörer** auf und man sagt, welche Töne man hört.

Teil 2: Das Innenohr wird überprüft: man setzt einen **speziellen Kopfhörer** (Knochenhörer) auf. Der Schall wird an den Knochen hinter dem Ohr geleitet. Man sagt, welche Töne man hört.

Im Audiogramm kann eine Ärztin / ein Arzt ablesen,

- ob es eine Hörbeeinträchtigung gibt,
- in welchem Frequenzbereich (bei welchen Tonhöhen) die Hörbeeinträchtigung liegt,
- ob die Hörbeeinträchtigung auf beiden Ohren besteht
- und ob die Hörbeeinträchtigung an einer Störung im Außen- und Mittelohr oder im Innenohr liegt



Lesetext: Der Weg deiner Stimme durch mein Ohr

Leseanleitung:

- Zeichnen Sie mithilfe einer Skizze des Ohrs den Weg nach, den die Stimme geht.
- Imitieren Sie, was die Stimme im Ohr macht: kriechen, sich anschmiegen, steigen, klopfen...
- Sie sollen sich durch das Lesen dieses Textes nicht alle Wörter merken. Lassen Sie sie sich auf der Zunge (in ihrer Schnecke) zergehen – genießen Sie sie!
- Der Text spielt mit dem Ohr und den sinnlichen Wahrnehmungen – dazu können ergänzend Sachtexte gelesen werden.
- Wie heißen die Teile des Ohres in Ihrer Sprache?

Deine Stimme kriecht durch meine **Ohrmuschel**. Schmiegt sich an mein **Trommelfell**, bis das **Trommelfell** leise schwingt.

Sie schlägt mit dem **Hammer** auf den **Amboss** und steigt auf den **Steigbügel**, klopft dort an das **ovale Fenster**.

Ein kleiner Hauch von Stimme fließt in die **Ohrtrompete**, dann springt sie („mit Pauken und Trompeten“) durch das **Runde Fenster**.

Das Runde Fenster führt deine Stimme zur **Paukentreppe** und über die Paukentreppe trippelt die Stimme vom Mittelohr ins Innenohr.

Sie schreitet ins **knöchernen Labyrinth** des Innenohrs, ins knöchernen Labyrinth, innerhalb des **Felsenbeines**. Schlängelt sich (wie eine Schlange!) durch meine Schnecke. Ich hab's gehört!

Deine Stimme wandert durch die **Bogengänge** meines Gleichgewichtsorgans.

Dort legt sie sich müde schlafen.



Anhang 2: Gebärdensprache

Eine „Gebärde“ ist eine Handbewegung, ein Gesichtsausdruck, eine Bewegung oder eine Körperhaltung. Mit einer „Gebärde“ kann man etwas erzählen, ohne dafür Worte zu verwenden.

„Mimik“ bedeutet Gesichtsausdruck.

Die Gebärdensprache hilft Menschen, die nicht hören oder schwer hören zu kommunizieren. **Gesichtsmimik und Handbewegungen** werden miteinander kombiniert und in bestimmten Reihenfolgen aneinandergereiht. Es gibt Gebärden zu allen Themen des Lebens.

Gibt es eine Gebärdensprache oder gibt es viele?

Die Gebärdensprachen sind **nicht** auf der ganzen Welt **einheitlich**: es gibt weltweit viele verschiedene Gebärdensprachen und zusätzlich viele Dialekte. So kommt es, dass „Guten Morgen“ in der Steiermark anders dargestellt (gebärdet) wird als in Oberösterreich und Jugendliche anders gebärden als ältere Menschen.

Die Österreichische Gebärdensprache wird in speziellen Schulen unterrichtet, man kann sich auch zum/zur Dometscher_in ausbilden lassen.



Anhang 3: Musiktherapie

In der Musiktherapie wird Musik (Rhythmus, Klang, Melodie) eingesetzt, um Menschen zu unterstützen, die unterschiedliche Leiden oder Verhaltensstörungen haben oder sich langsamer entwickeln als andere.

Die Musiktherapie hilft bei der Verbesserung der **seelischen, geistigen und körperlichen Gesundheit**.

Wann wird Musiktherapie eingesetzt?

Musiktherapie kann in jeder Lebenslage eingesetzt werden:

- Bei neu- oder frühgeborenen Kindern,
- bei allen Formen von Störungen bei Kindern und Jugendlichen,
- bei psychischen Störungen von Erwachsenen (zum Beispiel Depression),
- mit Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen
- bei Menschen, die Hirnverletzungen haben
- bei Krebspatient_innen,
- bei der Schmerzbekämpfung
- beim Sterbeprozess

Musiktherapie wird einzeln und in Gruppen durchgeführt. Manchmal spielen die Menschen selbst auf Musikinstrumenten, manchmal hören sie einfach zu und lassen die Musik auf sich wirken.

Es gibt Musiktherapeut_innen in Schulen, in Krankenhäusern, in Altersheimen, in Behinderteneinrichtungen, in sozialen Zentren und in freier Praxis.



Anhang 4: Ohrenkrankheiten

1) Knalltrauma

Ein Knalltrauma entsteht, wenn ein sehr kurzes, sehr lautes Geräusch das Innenohr beschädigt. Das passiert, wenn der Schalldruck nur sehr kurz auf das Ohr einwirkt (1 bis 3 Millisekunden). Wenn der Lärm länger dauert, wird auch das *Mittelohr* (Trommelfell und die Gehörknöchelchen) verletzt. Meistens verbessert sich das Hören in den Tagen danach wieder. Manchmal bleibt allerdings eine dauernde Hörstörung.

Was sind Ursachen für ein Knalltrauma?

Pistolenschuss, Gewehrschuss, Knallkörper zu Silvester, Airbag, Schlag auf das Ohr, platzender Reifen, Blitzeinschlag etc.

Wie fühlt sich das Knalltrauma an?

- Gefühl, dass das Ohr verstopft ist
- Hörverlust
- Tinnitus, Geräuschüberempfindlichkeit

2) Otoklerose

Die Otoklerose ist eine Erkrankung des Knochens, der das Innenohr umgibt. Der Steigbügel kann mit der Zeit nicht mehr gut schwingen, daher kommt es zu einer Schwerhörigkeit im Mittelohr. Die Ursache ist nicht klar. Otoklerose kommt bei Frauen doppelt so häufig vor wie bei Männern.

3) Hörsturz

Der Hörsturz ist eine plötzlich auftretende Hörstörung **ohne erkennbare Ursache**. Die Hörstörung kann gering sein oder stark, auf einem Ohr oder auf beiden, in einem kleinen Frequenzbereich oder auf allen Frequenzen.

Wie entsteht ein Hörsturz?

Das Innenohr wird plötzlich nicht mehr gleich durchblutet wie vorher: die Haarzellen in der Gehörschnecke haben nicht mehr genug Sauerstoff und können nicht arbeiten. Stress oder Wirbelsäulenprobleme können eine Durchblutungsstörung im Innenohr verursachen, die zu einem Hörsturz führen.

**Lesetext:**

Mein Gehör ist gestürzt. Es ist die Treppe hinuntergefallen, in den Keller. Vielleicht hat es sich erschrocken. Ich weiß es nicht. Niemand weiß es.

Es ist gestürzt und nicht wieder aufgestanden, mein Gehör. Mein Gehör geht nicht mehr. Es ist verletzt, mein Ohr. Mein Ohr ist verletzt.

Da liegt es. Liegt einfach so da und tut nichts. Nein, nicht nichts, das stimmt nicht: Es arbeitet, aber schlecht.

Neben mir stehen Menschen und reden. Es klingt so, als ob sie weiter weg wären, in einem anderen Raum, in einem Raum nebenan, aber nicht neben mir. Wie ein Brummen klingt das, wie ein Brummeln.

Niemand weiß, was man tun kann, damit es wieder aufsteht. Niemand weiß, was man tun kann, damit es wieder gehen kann, mein Gehör.



Anhang 5: Lärm

Die Lautstärke wird in *Dezibel (dB)* gemessen.

Ein normales Gespräch zwischen zwei Personen erreicht ca. 40-50 dB.

Wenn ein Mensch dauerndem Lärm ausgesetzt ist, werden die Hörsinneszellen in seinem Innenohr beschädigt. Der Schaden kann vorübergehen oder für immer bleiben. Der Mensch soll sich nicht zu lange in großem Lärm aufhalten. Wenn das Ohr wieder Ruhe bekommt, kann es sich erholen.

Welche Alltagsgeräusche sind wie laut?

Leises Flüstern	10 dB
Tickende Armbanduhr	20 dB
Ticken des Weckers	30 dB
Ruhige Wohngegend -	40 dB
Normales Gespräch	50 dB
Normales Radiolautstärke	60 dB
Staubsauger	60 dB
Büroraum, mehrere Menschen	70 dB
Lautes Restaurant	70 dB
Belebte Straße	80 dB
Laute Musik	80 dB
Donner	80 dB
Motorrasenmäher	90 dB
Autohupe	100 dB
Motorrad	100 dB
Presslufthammer	100 dB
Diskotheek, Rockkonzert	100-110 dB
Start eines Düsenflugzeugs (Schmerzgrenze)	120-130 dB

Wie lange Lärmbelastung ist für das Gehör schädlich?

80 Dezibel – ohne Folgen bis zu 40 Stunden

85 Dezibel – ohne Folgen bis zu 8 Stunden

90 Dezibel – ohne Folgen bis zu vier Stunden

100 Dezibel – ohne Folgen bis zu 15 Minuten

119 Dezibel – ohne Folgen bis zu einer Minute

**Lesetext 1:**

Mein Tag beginnt.

Jemand flüstert mir leise ins Ohr: „Hey du, aufstehen. Steh auf!“

Meine Ohren sind jetzt also wach. Mein Kopf noch nicht ganz. Meine Augen noch gar nicht. Ich lasse sie noch zu.

Neben meinem Kopf liegt mein Arm. Darauf tickt die Uhr – ganz leise, aber lauter als das Flüstern vorhin: „Ticktack, ticktack.“

Der Wecker neben meinem Bett tickt auch: „Ticktack, ticktack.“ Noch tickt er nur, er läutet noch nicht. Ich stehe auf, stehe aus dem Bett auf, hier in meiner ruhigen Wohngegend. Hier fahren wenige Autos, hier zu leben, ist gut. Ich führe ein normales Gespräch mit meinem Mann. Das ist normal, weil es um uns herum ruhig ist – und in uns auch, weil wir heute nicht streiten müssen. Weil wir nicht streiten müssen, können wir normal miteinander sprechen, ruhig, nicht zu laut.

Daneben läuft das Radio, auch normal, normale Musik, normale Stimmen, alles normal.

Mein Mann holt den Staubsauger, sagt: „Es ist staubig hier, ich sauge Staub.“

Und ich sage: „Ist gut, ich gehe jetzt zur Arbeit.“

Im Büro sind mehrere Menschen, nicht viele. Zu Mittag gehe ich mit meinen Arbeitskolleginnen in ein lautes Restaurant. Dort sind viele Menschen. Sie reden und sie lachen und weil sie viele sind, müssen sie laut reden und laut lachen, damit die anderen sie hören. Es läuft Musik, Besteck klappert und Teller klirren. Nach dem Essen gehen wir hinaus auf die Straße. Achtzig Dezibel auf der Straße. Auf einer belebten Straße. Das heißt, auf einer Straße mit vielen Menschen, ein paar Autos wahrscheinlich und ein wenig Musik vielleicht.

Aus einem Modegeschäft dringt laute Musik, gleich laut wie die belebte Straße. Dann fängt es auch schon an zu donnern. Über uns sind dunkle Gewitterwolken, schnell weiter, an einem Garten vorbei. Im Garten mäht jemand den Rasen. Ein Auto fährt an mir vorbei und hupt, dann wird es von einem Motorrad überholt.

Gerade noch rechtzeitig, noch bevor es zu regnen beginnt, komme ich nach Hause. Vor dem Haus ist eine Baustelle. Ein Bauarbeiter bohrt mit einem Presslufthammer den Asphalt auf.

Am Abend muss ich mich entscheiden: Will ich lieber zu einem Rockkonzert gehen, oder beim Start eines Düsenflugzeuges zusehen? Ich entscheide mich für das Rockkonzert. Das ist nicht so laut.

**Lesetext 2:**

Dezi- kommt vom lateinischen Wort decem. Decem bedeutet auf Deutsch zehn. Dezibel: Zehn Mal Bellen. Zehn Mal acht Mal Bellen auf einer belebten Straße.

Wau, wau, wau, wau, wau usw.

oder: Haf, haf, haf, haf, haf, haf usw.

oder: Wie bellt der Hund in Ihrer Sprache?

Und wie laut ist das Bellen eines Hundes (nicht nur in Dezibel)?

Der britisch-amerikanische Erfinder Alexander Graham Bell (1847-1922) hat Ideen anderer Forscher verwendet und das erste Telefon daraus entwickelt. Nach ihm ist die Maßeinheit Dezibel (dB) benannt. Mit der Maßeinheit Dezibel kann man Schallpegel darstellen. Das heißt, mithilfe von Dezibel kann man in Zahlen sagen, wie laut etwas ist.

Nein. Nicht „bellen“, also. Dezibel kommt vom englischen bell und das heißt Glocke. Das Läuten der Kirchenglocken - wie laut ist das?

Gibt es in Ihrer Heimat Diskotheken? Rockkonzerte?

Haben die Menschen da Hunde als Haustiere?

Was ist das lauteste Geräusch, das sie je gehört haben?



Anhang 6: Gehörschutz / Lärmschutz

Vor Lärm kann man sich schützen. An lauten Arbeitsplätzen ist der Schutz sogar Pflicht. Ab einer Lärmbelastung von 80 dB muss ein Arbeitgeber einen Gehörschutz zur Verfügung stellen.

Welche Arten von Gehörschutz gibt es?

Kapselgehörschutz:

Kapseln, die wie ein Kopfhörer das Ohr umschließen – oft auf Schutzhelmen befestigt.

Gehörschutzstöpsel:

Stöpsel aus Schaumstoff oder Silikon

Otoplastik:

Gehörschutz, dessen Form extra an das eigene Ohr angepasst wird.

Schallschutzanzug:

Der Schall breitet sich im ganzen Körper aus und gelangt so in das Innenohr. Daher muss man bei dauerhafter, großer Lärmbelastung den ganzen Körper „schalldämmen“ – zum Beispiel am Flughafen, wo die Dauerschallbelastung über 125 dB beträgt.

Was ist Lärmschutz?

Lärmschutz soll das Wohlbefinden von Menschen und Tieren in Bezug auf Lärm sichern. Menschen sollen vor unterschiedlichem Umgebungslärm geschützt werden: Fluglärm, Straßenverkehrslärm, Schienenverkehrslärm, Gewerbelärm, Sportlärm, Freizeitlärm und Ruhestörung. Der Lärmschutz wird durch Gesetze geregelt.



Anhang 7: Tinnitus

Der Tinnitus bezeichnet ein Symptom, bei dem der Mensch Geräusche wahrnimmt, die nicht durch Laute von außen verursacht werden. Etwa 4% der Menschen leiden ständig unter einem störenden Brummen oder Pfeifen im Ohr. Tinnitus ist **keine** Krankheit, er ist ein Zeichen für eine Veränderung im Hörsystem.

Das Ohr ist immer offen, auch nachts, wenn wir schlafen. Umweltgeräusche und akustische Belastungen durch Verkehr, Beruf oder Freizeit nehmen ständig zu, das Ohr steht dem relativ hilflos gegenüber. Die Folge ist eine vollständige Überreizung des Hörsystems.

Was sind mögliche Ursachen für Tinnitus?

Fremdkörper im Ohr, Entzündung des Ohres, Mittelohrerkrankungen, Schalltrauma, Hörsturz, Tauchunfälle, Schwerhörigkeit

Welche Auswirkungen hat ein Tinnitus?

Ein chronischer Tinnitus kann mit folgenden psychischen Begleiterscheinungen einhergehen: Schlafstörungen, Angstzustände, Depression, Arbeitsunfähigkeit.

Wie kann der Tinnitus therapiert werden?

Je früher die Therapie beginnt, desto eher hat sie Erfolg.

Die HNO-Ärztin/ der HNO-Arzt klärt, welche organischen Gründe für den Tinnitus bestehen (z.B. ein Ohrpfropfen). Wenn Hörschädigungen durch Lärm entstanden sind, muss man schnell handeln, oft werden Infusionstherapien eingesetzt.

Jedenfalls sind Hektik und Aufregung ungünstig.

Der chronische Tinnitus (dauert schon länger als 6 Monate) kann medizinisch nicht gut behandelt werden, er muss psychologisch bewältigt werden. Dabei helfen Entspannungstherapien, Hörtraining, Musiktherapie, Psychotherapie.



Lesetext 1

Ich höre einen Ton im Ohr. Der Ton ist sehr hoch. Er ist nicht schön.

Ich höre den Ton immer: am Morgen, zu Mittag, am Abend und in der Nacht auch.

Ich höre den Ton zu Hause, auf der Straße und im Park.

Ich esse einen Apfel und höre ihn. Ich trinke Wasser und höre ihn. Ich koche, ich putze mir die Zähne, ich lese die Zeitung und höre ihn.

Ich höre den Ton und kann nicht schlafen. Ich höre den Ton und kann nicht denken.

Ich bin traurig.

Ich brauche Hilfe.

Lesetext 2

Ich höre einen Ton im Ohr. Ich höre diesen Ton immer. Wenn ich einen Apfel esse, höre ich den Ton. Wenn ich Wasser trinke, höre ich den Ton. Egal, ob ich koche oder lese, immer höre ich ihn. Dieser Ton stört mich. Er ist schon lange da. Schon mehrere Monate

Wenn ich diesen Ton höre, kann ich nicht schlafen. Wenn ich den Ton höre, kann ich mich nicht konzentrieren.

Ich höre einen Ton im Ohr und niemand kann mir sagen, warum.

Ich war beim Arzt. Er hat gesagt, dass ich vielleicht einmal irgendwo war, wo es viel zu laut war.

Vielleicht war mein Ohr einmal krank. Mein Ohr war einmal krank. Vielleicht kommt das davon.

Der Arzt hat gesagt, der Ton in meinem Ohr geht nicht mehr weg.

Ich will, dass das aufhört.

Ich werde eine Therapie machen.