

Medieninformation, 22. Juni 2026, Linz

Noise-cancelling-Kopfhörer: Schlecht fürs Gehör oder nützliche Funktion im Alltag?

Musik an, Welt aus: Längst sind geräuschreduzierende Kopfhörer nicht mehr nur im Cockpit eines Flugzeugs zu finden – für diesen Anwendungsbereich kamen die ersten Modelle in den 80er-Jahren auf den Markt. Mittlerweile nutzen Musik- und Podcast-Fans täglich Noise-cancelling-Kopfhörer, um störende Geräusche, etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln, auszublenden. Immer wieder wird den Kopfhörern nachgesagt, sie würden Gehörschäden verursachen. OA Dr. Christoph Balber von der HNO-Ambulanz des Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern erklärt, weshalb es aber vor allem auf die Art der Kopfhörer ankommt.

„Noise-cancelling-Kopfhörer sind ein großes Thema in der Bevölkerung, bei uns auf der HNO-Abteilung im Krankenhaus aber eher weniger“, so OA Dr. Balber. Ob das Gehör des Menschen geschädigt wird, hängt eher von der Lautstärke ab, mit der Musik gehört wird – und: von der Art der Kopfhörer. Unterschieden wird hier im Wesentlichen zwischen On-Ear- und In-Ear-Kopfhörern. Bei Ersteren liegen die Kopfhörermuscheln auf den Ohren (bei Over-Ear-Kopfhörern sogar über dem ganzen Ohr), die kleinen In-Ear-Kopfhörer hingegen liegen in der Ohrmuschel am äußeren Rand des Gehörgangs.

„Bei den früheren Modellen hingen die In-Ear-Kopfhörer eher in den Ohren – mittlerweile jedoch verschließen diese den Eingang zum Gehörgang mit den Gummiaufsätzen quasi komplett“, erklärt der HNO-Experte. Und das hat Auswirkungen auf das Gehör: Während der Schall bei On-Ear-Kopfhörern seitlich etwas entweichen kann und dadurch nicht die gesamte Welle ins Ohr kommt, ist bei In-Ear-Kopfhörern nur ein Weg offen – in Richtung des Trommelfells. Bei geringer Lautstärke stellt das kein Problem dar, denn die Gehörknöchelchen sind darauf ausgelegt, laute Geräusche etwas zu

dämpfen. *„Sobald das Gehörte aber zu laut wird, ist das Einzige, was nachgeben kann, das Trommelfell. Die gesamte Schallwelle wird dann wie mit einem Presslufthammer über die Gehörknöchelchen ins Innenohr geleitet – man bekommt nicht nur einen Teil dieser Welle ab, sondern die gesamte“*, so OA Dr. Balber.

Gehirn ignoriert unwichtige Geräusche

Dass es also in den vergangenen Jahren vermehrt zu Hörschäden aufgrund der Noise-cancelling-Funktion bei Kopfhörern gekommen wäre, ist für den Oberarzt der HNO-Abteilung nicht erkennbar. Über die Auswirkungen werde derzeit noch viel geforscht. *„Was allerdings bereits breit diskutiert wird, ist, dass die Menschen durch solche Kopfhörer verlernen könnten, störende Geräusche auszublenden“*, so OA Dr. Balber. Damit sind stetige Laute wie etwa das Atmen, Schlucken oder Kauen beim Essen gemeint – all das erzeugt Geräusche. Das Gehirn lernt, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und nur relevante Geräusche ins Bewusstsein zu lassen. Die Annahme ist theoretisch also nachvollziehbar, so OA Dr. Balber: *„Jedoch tragen die Menschen diese Kopfhörer ja nicht 24 Stunden täglich – sondern vielleicht an manchen Tagen mal fünf bis sechs Stunden. Die restliche Zeit, in der sie keine Kopfhörer benutzen, sind sie ganz normal den Alltagsgeräuschen ausgesetzt.“*

Kinder, deren Gehör sich noch entwickelt, könnten in der Theorie beeinträchtigt werden, wenn sie viele Stunden am Tag Noise-cancelling-Kopfhörer in den Ohren tragen. In dieser Altersgruppe sieht der Mediziner jedoch eher elektronische Geräte, die ständig visuell reizen, etwa Handy, Tablet und Co., als Auslöser für Aufmerksamkeits-schwierigkeiten.

Bewusst auf Lautstärke achten

Fakt ist, so OA Dr. Balber, dass die Lärmbelastigung im Freizeitbereich in den vergangenen Jahren zugenommen hat – etwa durch Verkehr, elektronische Medien oder auch lautes Spielzeug bei Kindern – während die Lärmexposition am Arbeitsplatz eher gesunken ist, aufgrund von Veränderungen der Arbeitsstruktur und Verbesserungen des Arbeitnehmer*innenschutzes.

Die Noise-cancelling-Funktion könnte sogar einen positiven Effekt bringen und Kopfhörer-Träger*innen dazu animieren, die Musik ein paar Stufen leiser zu stellen, da die Rundumgeräusche rascher überdeckt werden. OA Dr. Christoph Balber empfiehlt hier vor allem, in die Eigenbeobachtung zu gehen und bewusst auf die Lautstärke zu achten, mit der man Musik oder Podcasts in seine Ohren leitet. *„Wenn man dann merkt, okay, das ist jetzt eigentlich gar nicht notwendig, dass ich die Lautstärke so hoch eingestellt habe, tut man seinem Gehör einen großen Gefallen, den Geräuschpegel etwas zu reduzieren.“*

Foto © Ordensklinikum Linz:

OA Dr. Christoph Balber

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Lena Gattringer, BA BA

lena.gattringer@ordensklinikum.at

+43 732 7677 – 4908

+43 664 88 41 99 88

www.ordensklinikum.at