

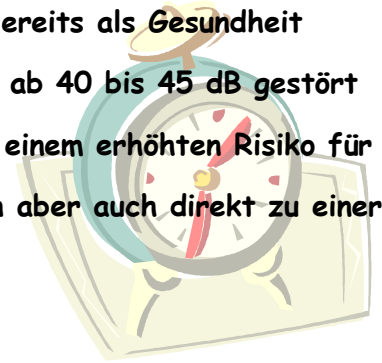
# Lärm

schütze Deine Ohren!



**DAS OHR IST EMPFINDLICHER ALS DAS SINNESORGAN AUGE, ES KANN SICH NICHT SELBST VOR LÄRM SCHÜTZEN**

Dauerhafter Lärm mit einer Lautstärke von 60 bis 65 dB wird bereits als *Gesundheit* beeinträchtigend angesehen. Der Schlaf kann bereits bei Pegeln ab 40 bis 45 dB gestört werden. Neben einer Leistungsbeeinträchtigung kann es auch zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen kommen. Laute Lärmeinwirkung kann aber auch direkt zu einer Gehörschädigung führen.



## Hauptursachen der Hörschäden bei Jugendliche:

Walkman, MP3 - Player, Diskobesuche, Livekonzerte, Stadlfeste

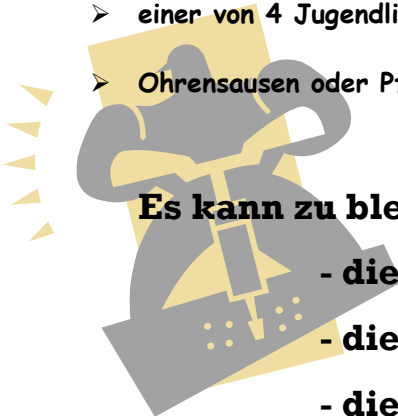
## Folgeschäden durch zu laute Musik

- 25% der Jugendlichen hören schlecht *Tendenz steiaend*
- 40 % der Jugendlichen haben kein intaktes Gehör mehr *Tendenz steiaend*
- einer von 4 Jugendlichen hat schon ein Ohrgeräusch oder Tinnitus *Tendenz steiaend*
- Ohrensausen oder Pfeifen bis hin zum Gefühl tauber Ohren sind die ersten Anzeichen

*Tendenz steiaend*

**Es kann zu bleibenden Hörschäden kommen wenn:**

- die Lärmbelastung zu hoch,
- die Einwirkdauer zu lang oder
- die Erholungszeit zu kurz ist,



Denke daran - hast Du einmal ein Dauergeräusch in den Ohren, was Du nicht mehr weg bekommst - dann hast Du dieses ein Leben lang - Tag und Nacht!

Die Selbstmordrate ist für Menschen mit einem Tinnitus sehr hoch ist. Hörschädigungen wirken sich in vielen Bereichen negativ auf die Berufschancen aus.

## Freizeitlärm - häufige Ursache von Gehörschäden

### TIPPS

- Halte Dich nicht unmittelbar an den Lautsprecherboxen auf
- Gehe während der Veranstaltung immer wieder aus dem Raum dorthin, wo es ruhiger ist
- Nimm Ohrstöpsel zu einem Konzert oder in die Diskothek mit und benutze sie auch
- Nach lauter Lärmbelastung hört das Ohr nicht mehr so empfindlich und Umgebungsgeräusche können nicht mehr deutlich wahrgenommen werden. Damit steigt die Unfallgefahr, z.B. bei Fahrten nach einem Discobesuch
- Gönn deinen Ohren nach einer Veranstaltung, auf der es sehr laut war, eine Lärmpause. So kann sich das Innenohr erholen
- Achte darauf, dass dein Walkman/MP3-Player nicht zu laut eingestellt ist
- Hast Du ein Geräusch im Ohr und es geht nicht mehr weg, mußt Du unbedingt innerhalb 24 Stunden zum Ohrenarzt gehen



#### Weitere Informationen erhältst du bei:

Gesundheitsamt  
Weilheim - Schongau  
Stainhartstraße 7  
82362 Weilheim  
Telefon: 0881/ 681 1600

Fax: 0881/ 681 2699

E-mail: [gesundheitsamt@lra-wm.de](mailto:gesundheitsamt@lra-wm.de)

Stand: März 2011