

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 Jugendlichen:

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.

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:

Gesundheitsamt
Weilheim - Schongau
Stainhartstraße 7
82362 Weilheim
Telefon: 0881/ 681 1600
Fax: 0881/ 681 2699
E-mail: gesundheitsamt@lra-wm.de



Lärmstufe	Geräuschart	Lautstärke	Geräuschempfinden
I 30 - 65 dB(A) Psychische Reaktion	Ticken einer leisen Uhr, feiner Landregen, Flüstern	30 dB(A)	sehr leise
	nahes Flüstern, ruhige Wohnstraße	40 dB(A)	ziemlich leise
	Unterhaltungssprache	50 dB(A)	Normal
	Unterhaltungssprache in 1 m Abstand, Büro Lärm	60 dB(A)	Normal bis laut
II 65 - 90 dB(A) Physiologische Reaktion	laute Unterhaltung, Rufen, Pkw in 10 m Abstand	70 dB(A)	Laut bis sehr laut
	Straßenlärm bei starkem Verkehr	80 dB(A)	sehr laut
III 90 - 120 dB(A) Gehörschaden, Ohr-Schmerz	laute Fabrikhalle	90 dB(A)	sehr laut
	Autohupen in 7 m Abstand	100 dB(A)	sehr laut bis unerträglich
	Kesselschmiede	110 dB(A)	sehr laut bis unerträglich
	Flugzeugtriebwerk	120 dB(A)	unerträglich bis schmerzhaft
		130 dB(A)	Schmerzschwelle

Quelle: <http://www.bmub.bund.de/themen/luft-laerm-verkehr/laermschutz/laermschutz-im-ueberblick/was-ist-laerm/>