



Lärmschutz

Das geht auf die Ohren

Wumm, dröhn, hämmer. Nach dem Disko- oder Konzertbesuch spürt es wohl jeder: Der Kopf ist wie in Watte gepackt, es brummt und fiept im Ohr. Nach einigen Stunden ist der Spuk vorbei. Vorausgesetzt, man gönnt seinen Ohren ein wenig Ruhe und belastet sie nicht jeden Tag mit so viel Lärm.



Schritt kann

„Bei dir piept's wohl!“ Würde der Ausspruch wörtlich genommen, müssten immer mehr Jugendliche nicken und zustimmen: „Ja! Und wie!“ Pfeif- und Piepsgeräusche, Brummen oder Rauschen im Ohr sind ein sicheres Zeichen dafür, dass mit dem Gehör etwas nicht stimmt. Der häufigste Auslöser für Ohrgeräusche oder Schwerhörigkeit sind zu hohe Geräuschpegel.

Hören ist eine komplizierte Sache: Geräusche sind Schallwellen, die durch die Luft in unser Ohr transportiert werden. Im Innenohr befinden sich ungefähr 20.000 Haarzellen. Ihre Anzahl ist von Geburt an konstant. Die Haarzellen verwandeln die Schallwellen in elektrische Impulse, die über den Hörnerv ins Gehirn weitergeleitet werden. Hier erst werden die Impulse als Töne interpretiert.

Ab einer gewissen Lautstärke schädigt Lärm die Haarzellen. Erst verlieren sie an Empfindlichkeit, dann sterben sie ab. Unwiederbringlich! Deshalb ist Lärmschwerhörigkeit nicht heilbar. Zum Vergleich: Man kann sich die Haarzellen wie eine Sommerwiese vorstellen. Wenn gelegentlich darüber gelaufen wird, knicken ein paar Gräser um, sie erholen sich aber wieder. Wird die Wiese allerdings zum Dauer-

picknick- oder Bolzplatz, bleiben die Schäden. Genauso ist es mit dem Gehör: Von gelegentlichen Belastungen erholt es sich wieder. Gefährlich wird die Sache dann, wenn ständig hohe Belastungen (Lärm am Arbeitsplatz, laut Walkman hören, oft in die Disko gehen etc.), mangelnde Ruhepausen und vielleicht noch eine Portion Stress zusammenkommen.

www.nextline.de: Tolle Preise zu gewinnen

Was müsst ihr dafür tun? Nur ein paar Fragen beantworten. Wo und wann? Ab sofort unter www.nextline.de – Es lohnt sich! **1. Preis: Eine Digitalfotografie für Digitalfotos (Canon Selphy CP-600, ca. 200 Euro) – 3. Preis: Eine bequeme Sitz-Hängematte** – Und dann gib't's noch 30 kleine Trostpreise –

echt hören ich gut

Ab wann wird's gefährlich?

Nicht jeder Lärm geht sofort auf die Ohren. Ob er das Gehör schädigt, hängt nicht nur von der Höhe der Schallpegel, sondern auch von der Dauer der Einwirkung ab.

Deshalb wird am Arbeitsplatz der so genannte **Beurteilungspegel** bestimmt, der sowohl Höhe als auch Dauer des Lärms berücksichtigt. Je höher der Schallpegel und je länger die Einwirkungsdauer, desto größer ist natürlich die Gefahr für das Gehör.

Gehörschädigung im Vergleich

Je nach Stärke der Lärmeinwirkung kann eine Gehörschädigung nach unterschiedlicher Einwirkungsdauer auftreten:

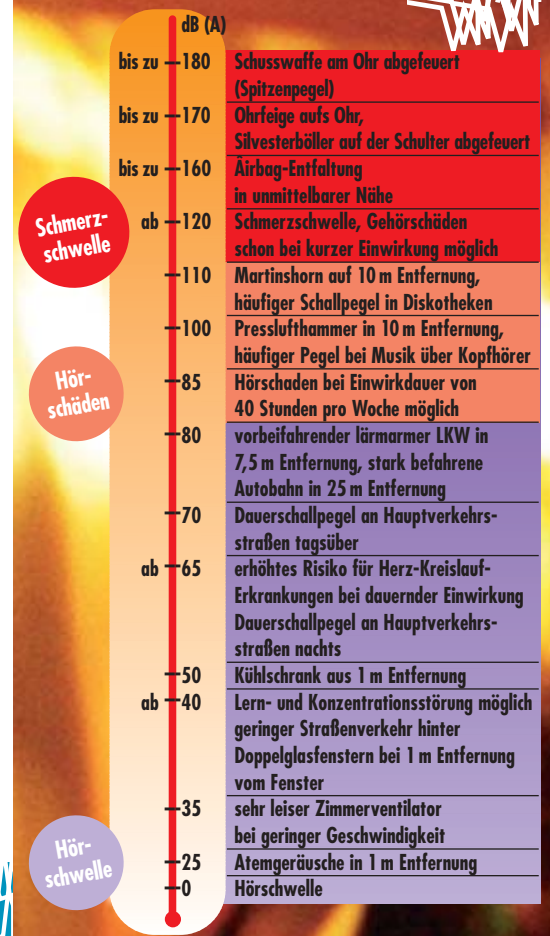
Belastung in Dezibel/Tag Beurteilungspegel dB(A)	Max. Dauer
85	8 Stunden
88	4 Stunden
91	2 Stunden
94	1 Stunde
97	30 Minuten
100	15 Minuten

Besonders hohe Schallpegel – so genannte „Knalle“ oder auch Explosionen – können auch direkt schwere Verletzungen verursachen. Ein einziger Silvesterknaller, in der Nähe

des Ohres explodierend, kann das Trommelfell platzen lassen.

Für den Arbeitsplatz ist per Gesetz geregelt, wie lange man bei welcher Lautstärke arbeiten darf und ab wann man sein Gehör schützen muss. Maßgebend ist der Beurteilungspegel: Wenn bei der Arbeit acht Stunden lang im Durchschnitt mehr als 85 dB(A) in den Ohren dröhnen, wird es gefährlich. Das kann zum Beispiel auf Baustellen, in Getränkeabfüllanlagen, Druckereien, im Straßenbau oder eben in der Disco (für die dort Angestellten) der Fall sein. Hier muss der Betrieb seinen Beschäftigten kostenlos geeigneten Gehörschutz (Stöpsel oder Kapseln) zur Verfügung stellen und diese Arbeitsbereiche mit speziellen Schildern kennzeichnen. Wichtig zu wissen: Jeder, der in einem solchen Lärmbereich arbeitet, hat Anspruch auf eine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung und regelmäßige Nachuntersuchungen.

Das Lärmometer



ra (Kodak EasyShare LS755, ca. 300 Euro) – 2. Preis: Ein mobiler Drucker

Infos zur Umfrage und den Preisen findet ihr unter: www.nextline.de

Lauscher auf!

Wer mit 50 lieber den Wind als sein Hörgerät rauschen hören will, für den gibt's unsere Gut-Hör-Tipps:



Lärmschwerhörigkeit nimmt unter den Berufskrankheiten einen Spitzenplatz ein. Wer einen Lärmarbeitsplatz hat, sollte dort unbedingt den vorgeschriebenen **Gehörschutz** tragen.

Sich ab und zu die Dröhnung in der Disko oder auf einem Konzert geben, ist in Ordnung. Danach brauchen die Ohren aber eine ausgedehnte **Ruhephase** von mehreren Tagen, um sich zu erholen.

Wer gerne oft in die Disko geht (hier können leicht mal **Schallpegel von über 100 dB(A)** erreicht werden), sollte sich immer mal in einen leiseren Ruheraum zurückziehen oder besser noch die Ohren mit Stöpseln schützen. Bei lauten Konzerten kommen vor den Boxen sogar über 110 dB(A) zusammen, das entspricht etwa dem Lärm eines Abbruchhammers. Könnt Ihr euch vorstellen, drei Stunden neben einem Abbruchhammer zu stehen? Die medizinisch maximal zu tolerierende

Aufenthaltsdauer bei 100 dB(A)

beträgt 15 Minuten! Zum Vergleich: Der Gesetzgeber schreibt schon ab 85 dB(A) Lautstärke am Arbeitsplatz auf Empfehlung von Medizinern das Tragen von Gehörschutz vor!

Musiker aufgepasst!

Auch das tägliche Üben von E-Gitarre, Schlagzeug, Posaune oder Saxophon geht auf die Ohren. Hier helfen bereits einfache Ohrenstöpsel aus der Apotheke oder ein spezieller Gehörschutz für Musiker vom Hörgeräteakustiker.

Hallo Fans von lauter Musik im Auto oder aus dem **Walkman**: Immer mal wieder den Regler runterfahren und leiseren Tönen lauschen. Tut es euren Ohren zuliebe.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass nach dem Disko-besuch ein Pfeifen im Ohr zu hören ist oder man sich fühlt, als hätte man

Mehr Infos zu Tinnitus bei Berufsmusikern und DJ's, inklusive interessanten

Interviews mit Sven Väth, Basti, Gayle San oder Michael Burkat, in denen sie erklären, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen und wie sie sich jetzt gegen Lärm schützen, findet ihr unter: www.nextline.de

Wasser im Ohr. Das muss aber nach ein paar Stunden verschwunden sein. Wenn diese Probleme anhalten, sollte man **sofort** einen Arzt aufsuchen.

Wer sich nicht sicher ist, ob er noch gut hört, kann bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt einen **Hörtest** machen. Lohnt sich, denn Lärmschwerhörigkeit entwickelt sich oft schleichend und zunächst unbemerkt über viele Jahre hinweg.

Auch bei den Profis piep't's!

Was haben Phil Collins, Sven Väth und Basti von Klee Deep gemeinsam?

Bei denen piep't's im Ohr und zwar ständig. Sie leiden wie viele andere Berufsmusiker und Diskjockeys unter Tinnitus. Das ist ein chronischer Hörschaden, der sich durch ein ständiges Pfeifgeräusch im Ohr äußert. Tinnitus entsteht unter anderem als Folge eines Hörsturzes und ist dann nicht mehr heilbar.

ARBEIT UND GESUNDHEIT nextline

