



© Faber Visum-Fotolia.com



In der heutigen Zeit wird unser Gehör mit Geräuschen konfrontiert, für die es nie konstruiert worden ist. Da es nicht möglich ist, unser Gehör an laute Geräusche zu gewöhnen, bleibt uns vermutlich nichts anderes übrig, als mit unserem Gehör achtsam umzugehen, um Gehörschäden zu vermeiden.

### Wie kommt es zu Gehörschäden?

Jedes Geräusch wird im Innenohr durch sogenannte Haar(sinnes)zellen in einen elektrischen Impuls umgewandelt und über den Hörnerv zum Gehirn geleitet. Für diese Umwandlung mechanischer in elektrische Schwingungen wird Energie benötigt, die der Körper in Form von Nährstoffen und Sauerstoff bereitstellt. Wird eine kritische Lärmdosis überschritten, verbraucht der Körper mehr Energie als er zuführen kann. Die Haarzellen verhungern gewissermaßen. In diesem Zusammenhang verfügen die Nervenzellen

im Innenohr über eine begrenzte Reserve. Jeder kennt bestimmt die Situation nach einem Diskothekbesuch, wenn man nur noch wie durch Watte hört. Eine längere Lärmpause vorausgesetzt, können sich die Nervenzellen anschließend wieder erholen. Fehlt dagegen eine längere Lärmpause oder ist das Schallereignis zu extrem (Knall, Explosion), ist das Gehör lebenslang geschädigt.

Die kritische Tagesdosis (Arbeitstag = 8 Stunden) beträgt 85 dB(A). Leider nimmt unser Gehör ein Geräusch erst dann als doppelt so laut wahr, wenn der Schallpegel bereits um 10 dB(A) gestiegen ist.

#### Kritische Tagesdosis

85 dB(A)	8 Stunden
88 dB(A)	4 Stunden
91 dB(A)	2 Stunden
94 dB(A)	1 Stunden
97 dB(A)	30 Minuten
100 dB(A)	15 Minuten

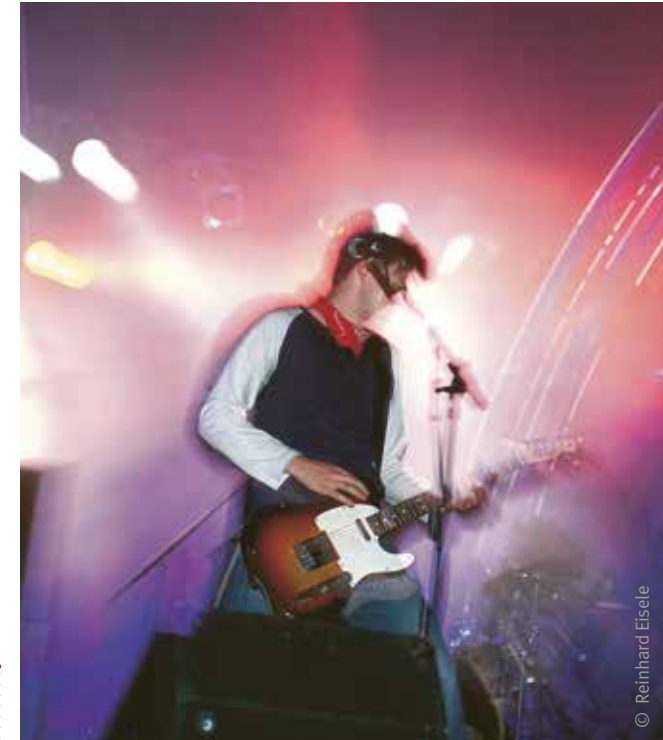
Wer während der Fahrt zur Arbeit gerne laut Autoradio hört, zum Beispiel mit 94 dB(A), hat in einer Stunde Fahrzeit bereits seine komplette Tagesdosis Lärm ausgeschöpft. Wer dann bei der Arbeit im Lärmbereich keinen Gehörschutz trägt, fährt gewissermaßen auf Reserve und riskiert bereits einen Gehörschaden.

Auch wenn wir Musik als angenehm und Maschinenlärm eher als unangenehm empfinden, für unser Gehör ist beides gleichermaßen Schwerstarbeit. Wer sein Gehör topfit erhalten will, sollte auf die Lärmdosis achten!

Wie es um das eigene Gehör bestellt ist, zeigt ein Gehörtest, denn eine Gehörschädigung verläuft schleichend, so dass die betroffene Person sie zuerst gar nicht wahrnimmt.

**Also: Gesund bleiben, Gehör schonen!**

Weitere Informationen und Vorschriften finden Sie in den Fachinformationen "Lärm" der BGHM unter [www.bghm.de](http://www.bghm.de) – Webcode 454.



© Reinhard Eisele

## Freizeitlärm



Schall umgibt uns eigentlich immer. Wenn unsere Vorfahren sich entscheiden mussten zwischen wichtigen und unwichtigen Geräuschen und das auch im Schlaf, ging es in den meisten Fällen um Leben oder Tod! Deshalb haben unsere Ohren, im Gegensatz zu den Augen, keine „Ohrenlider“. Wir können störende Geräusche gar nicht ausblenden. Wir mussten es nie, bis Schall erzeugende Maschinen erfunden wurden: Fahrzeuge, Produktions- oder Handwerksmaschinen oder Instrumente.

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| • Gespräch                   | 60 dB(A)        |
| • <b>Gehörgefährdung ab</b>  | <b>85 dB(A)</b> |
| • LKW (Stadtverkehr)         | 90 dB(A)        |
| • Musik über Kopfhörer       | 100 dB(A)       |
| • Rasenmäher, Motorradfahren | 100 dB(A)       |
| • Diskothek                  | 110 dB(A)       |
| • Hifi-Anlage im Auto        | 120 dB(A)       |