

i GESUNDHEITSINFOS

5 Wege, sich vor Hörverlust zu schützen

Hörverlust kann nicht immer verhindert werden, da es zum Älterwerden dazugehört. Hörverlust durch laute Geräusche ist jedoch völlig vermeidbar. Es gibt einfache Maßnahmen, um zu verhindern, dass laute Geräusche dauerhaft Ihr Gehör beschädigen – egal wie alt Sie sind.

1. Vermeiden Sie laute Geräusche

Um geräuschbedingten Hörverlust zu entgehen, vermeiden Sie laute Geräusche so gut wie möglich. Im Allgemeinen ist ein Geräusch wahrscheinlich laut genug, um Ihr Gehör zu schädigen, wenn:

- Sie Ihre Stimme erheben müssen, um mit anderen Leuten zu sprechen
- Sie nicht hören können, was die Leute neben Ihnen sagen
- Ihnen Ihre Ohren weh tun
- Sie ein Klingeln in den Ohren haben oder später ein gedämpftes Hören erleben

Geräuschpegel werden in Dezibel (dB) gemessen: je höher die Zahl, desto lauter das Geräusch. **Jedes Geräusch über 85 dB kann schädlich sein**, besonders wenn Sie diesem längere Zeit ausgesetzt sind.

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie laut das ist:

Flüstern	30 dB
Gespräch	60 dB
Starker Verkehr	70 bis 85 dB
Motorrad	90 dB
Musik über Kopfhörer bei voller Lautstärke hören	100 bis 110 dB
Abheben eines Flugzeugs	120 dB

Sie können Smartphone-Apps auf Ihr Handy downloaden, die den Geräuschpegel Ihrer Umgebung messen, aber stellen Sie sicher, dass sie ordnungsgemäß eingerichtet (kalibriert) sind, um genaue Messwerte zu liefern. Zum Beispiel die LärmApp vom HNO-Berufsverband.

2. Seien Sie vorsichtig beim Musikhören

Das Hören von lauter Musik über Kopfhörer ist eine der größten Gefahren für Ihr Gehör.

Um zu vermeiden, dass Ihr Gehör beschädigt wird:

- Verwenden Sie Noise-Cancelling-Kopfhörer oder ohrumschließende Kopfhörer – drehen Sie nicht die Lautstärke hoch, um Außengeräusche zu überdecken
- Drehen Sie die Lautstärke gerade so hoch, dass Sie Ihre Musik gut hören können, aber nicht höher
- **Hören Sie keine Musik mit mehr als 60% der maximalen Lautstärke.** Bei einigen Geräten können Sie die Lautstärke automatisch begrenzen.
- Verwenden Sie keine Kopfhörer für mehr als eine Stunde bzw. machen Sie jede Stunde eine Pause von mindestens 5 Minuten
- Selbst wenn Sie die Lautstärke nur ein wenig verringern, kann dies einen erheblichen Einfluss auf das Risiko von Hörschäden haben





3. Schützen Sie Ihr Gehör bei Veranstaltungen und Aktivitäten



Um Ihr Gehör bei lauten Aktivitäten und Veranstaltungen (z. B. in Nachtclubs, auf Konzerten oder bei Sportveranstaltungen) zu schützen, sollten Sie Folgendes tun:

- Entfernen Sie sich von lauten Geräuschquellen (z. B. Lautsprechern)
- Versuchen Sie, alle 15 Minuten eine Pause vom Lärm zu machen
- Geben Sie Ihrem Gehör etwa 18 Stunden Zeit, um sich nach Lärm zu erholen
- **Denken Sie daran, Ohrstöpsel zu tragen** – Sie können wiederverwendbaren Musiker-Gehörschutz kaufen, der die Lautstärke verringert, aber nicht dämpft

4. Treffen Sie Vorkehrungen bei Ihrer Arbeit



Wenn Sie bei Ihrer Arbeit lauten Geräuschen ausgesetzt sind, wenden Sie sich an Ihre Personalabteilung oder Ihren Vorgesetzten. Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Änderungen vorzunehmen, um die Belastung durch laute Geräusche zu reduzieren. Folgende Maßnahmen können ergriffen werden:

- Verwendung von leiseren Geräten (wenn möglich)
- Stellen Sie sicher, dass Sie keinen lauten Geräuschen über längere Zeit ausgesetzt sind
- **Verwenden Sie einen Gehörschutz wie Ohrenschützer oder Ohrstöpsel**
- Tragen Sie den Gehörschutz, den Sie ab einer Belastung von 80 dB durch Ihren Arbeitgeber gestellt bekommen

5. Lassen Sie hier Ihr Gehör testen



Machen Sie so schnell wie möglich einen Hörtest, wenn Sie befürchten, dass sich Ihr Gehör verschlechtert hat. Je früher ein Hörverlust erkannt wird, desto früher kann etwas dagegen unternommen werden.

Sie sollten regelmäßig Ihr Gehör überprüfen (z. B. 1-mal im Jahr), wenn Sie ein erhöhtes Risiko für lautstärkebedingten Hörverlust haben. Zum Beispiel, wenn Sie Musiker sind oder in einer lauten Umgebung arbeiten.

Quellen:
www.nhs.uk/live-well/healthy-body/top-10-tips-to-help-protect-your-hearing
www.hno-aerzte-im-netz.de

Persönliche Beratung
in den hkk-Geschäftsstellen.
Alle Infos unter
hkk.de/geschaeftsstellen

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444

Online für Sie da
auf hkk.de und
über info@hkk.de

Stand: Februar 2019
Aktuelle Infos finden
Sie auf hkk.de