

Wie kann man das Gehör schützen?

- **Lärmeinschätzung**
Wenn eine Unterhaltung nur noch schreiend möglich ist, ist es zu laut!
- **Lärmpegelmessungen beachten**
z. B. Lärmpegelanzeigen in Diskotheken und bei Veranstaltungen
- **Ohrstöpsel benutzen**
- **Abstand halten**
zu Lautsprecherboxen
zu Knallkörpern
- **Lärmpausen einlegen**
mindestens 15 Minuten
nach zwei Stunden lauter Musik
- **Lautstärke verringern**
von eigenen Musikabspielgeräten
- **Arzt aufsuchen**
wenn Ohrgeräusche über 24 Stunden anhalten. Sofort bei Hörverlust!



Eine Information des
Öffentlichen Gesundheitsdienstes Baden-Württemberg

Überreicht durch:

Bildnachweis

Fotolia: © Zarya Maxim, Titel / © farbkombinat, Junge / © Andrey Kiselev, Mädchen

Impressum

Herausgegeben vom Ministerium für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg
Text und Gestaltung:
Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg

Ansprechpartner

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
Dr. Snezana Jovanovic
Nordbahnhofstr. 135, 70191 Stuttgart
Telefon: 0711 904-39651
snezana.jovanovic@rps.bwl.de
www.gesundheitsamt-bw.de

Nachdruck, Vervielfältigung oder elektronische
Weiterverarbeitung – auch auszugsweise – nur mit
Genehmigung des Herausgebers

2015



Eine Information
für Jugendliche und junge Erwachsene



Langfristige Schäden

zeigen sich durch langsame, oft lange unbemerkte Verschlechterung des Gehörs.

Dies führt zu

- Problemen, leise Signale zu hören
- verzerrtem Hören, besonders von lauten Signalen
- schlechtem Richtungshören
- Ohrgeräuschen

Was bedeutet ein Hörschaden im Alltag?

Man hat Schwierigkeiten, seine Mitmenschen zu verstehen.

Dies führt zum Beispiel zu

- Einsamkeit, Isolation
- Einschränkungen bei der Berufswahl
- Verlust von Qualität beim Musikhören
- Stress

Hörschäden sind nicht heilbar!

- Es helfen keine Medikamente oder Operationen.
- Sie sind nicht vollständig durch Hörgeräte auszugleichen.

Musik

- hört sich gut an und macht Spaß,
- sie wird oft gerne besonders laut gespielt.

Wenn sie zu häufig, regelmäßig oder ständig zu laut gehört wird, schadet sie dem Gehör!

Erste Anzeichen

- wattige Ohren, Rauschen im Ohr
- Ohrgeräusche (Tinnitus), wie z. B. Ohrensausen, Klingeln, Pfeifen
- plötzlicher Hörverlust auf einem oder beiden Ohren (Hörsturz)
- in diesem Fall sofort zum Arzt!

Wodurch entstehen Hörschäden?

Bei jungen Menschen werden Hörschäden oft durch Freizeitlärm ausgelöst.

Freizeitlärm wird erzeugt durch

- laute Musik
 - über Kopfhörer, Inears aus MP3-Playern, CD-Playern, Smartphones oder Computern
 - in Diskotheken
 - bei Konzerten
- laute Computerspiele
- Knallkörper

Daher ist Vorbeugung so wichtig!

