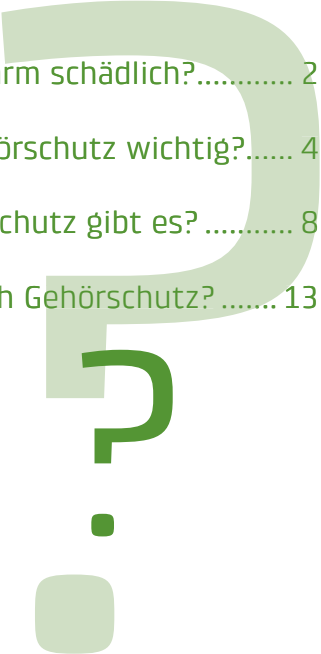


# EUHA

## Information

Gehör schützen –  
Lebensqualität erhalten





|  |    |
|--|----|
| (Ab) <b>wann</b> ist Lärm schädlich?.....    | 2  |
| Für <b>wen</b> ist Gehörschutz wichtig?..... | 4  |
| <b>Welchen</b> Gehörschutz gibt es? .....    | 8  |
| <b>Wo</b> bekomme ich Gehörschutz? .....     | 13 |

In diesem Flyer wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich auf Personen jeder geschlechtlichen Identität.

Während man die Augen bei unangenehmen, schmerzhaften Eindrücken oder einfach mal zur Erholung schließen kann und sie sich regelmäßig während des Schlafs ausruhen, ist dies dem Ohr nicht gegeben. Es ist immer wach und rund um die Uhr auf Empfang – 24/7 sozusagen: bei Stille oder Lärm, bei Flüstern oder Schreien, bei Wohlklang oder Krach. Wir verfügen über keine Klappe, kein Lid und keinen Muskel, um unsere Ohren bei Bedarf zu verschließen. Deshalb muss es für manche Situationen eine Schutzmöglichkeit „von außen“ geben, den sogenannten Gehörschutz.

Denn Lärm ist nicht nur nervraubend, sondern auch ohrenbetäubend, im wahrsten Sinne des Wortes. Unser Gehör kann durch Lärm unwiederbringlich geschädigt werden, manchmal reicht ein einmaliges lautes Ereignis. Deshalb sollte jeder, der sich freiwillig oder unfreiwillig in Lärmsituationen aufhält, einen guten Gehörschutz haben.



## (Ab) wann ist Lärm schädlich?

Bei Lärm kommt es darauf an, wie lange und wie intensiv er auf das Gehör einwirkt. Dauer und Intensität der Lärmeinwirkung sind die Faktoren, die wir beeinflussen können. Was wir nicht steuern können, sind unsere individuellen genetischen Voraussetzungen. D. h. jeder Mensch ist unterschiedlich schädigungsanfällig gegenüber Lärm, und man kann nicht feststellen, für wen Lärm besonders gefährlich ist. Deshalb ist es wichtig, sein Gehör vorsorglich zu schützen, weil man nicht weiß, wie stark man gefährdet ist.

Die Lautstärke, fachlich exakt der Schalldruckpegel, wird in Dezibel (dB) gemessen. Nebenstehend einige Beispiele für Lärmquellen, die schädigend sein können.



| BERUF                    |        | FREIZEIT                         |        |
|--------------------------|--------|----------------------------------|--------|
|                          |        | Rasenmäher                       | 80 dB  |
| Kindergarten,<br>Schule  | 80 dB  | Laubsauger/<br>-bläser           | 90 dB  |
| Orchestergraben          | 90 dB  | Motorrad                         | 90 dB  |
| Handschleif-<br>maschine | 90 dB  | Smoothiemaker                    | 90 dB  |
| schweres KFZ             | 90 dB  | laute Musik über<br>Kopfhörer    | 95 dB  |
| Kreissäge                | 100 dB | Diskotheek auf<br>der Tanzfläche | 95 dB  |
| Schlagbohrer             | 105 dB | klassisches<br>Konzert           | 90 dB  |
| Druckluftmeißel          | 110 dB | Rockkonzert im<br>Zuhörerbereich | 100 dB |
| Presslufthammer          | 120 dB | Techno-Party                     | 110 dB |
| Bleche<br>hämmern        | 115 dB | Motorketten-<br>säge             | 110 dB |
| Niethammer               | 130 dB | Chinaböller,<br>Vuvuzela         | 120 dB |
| Flugzeugstart            | 140 dB | Feuerwerk                        | 145 dB |
| Polizeipistole           | 160 dB | Sportschießen                    | 150 dB |
| Sturmgewehr              | 170 dB | Auslösen eines<br>Airbags        | 160 dB |

Unter 80 Dezibel kann die Einwirkung von Lärm nervlich belastend sein, schädigt jedoch nicht das Gehör. Ab 85 Dezibel ist Lärm im Allgemeinen für das Gehör schädlich, wenn er über eine gewisse Dauer einwirkt. Ab diesem Pegel müssen die Ohren geschützt, also ggf. Gehörschutz getragen werden. Im beruflichen Umfeld ist dann die Nutzung von Gehörschutz verpflichtend vorgeschrieben. Liegt der Lärmpegel über 130 dB, ist ohne Gehörschutz der Hörschaden vorprogrammiert: Bereits bei einzelnen Pegelspitzen über 130 dB kann ein Knall- oder Explosionstrauma eintreten. Lebenslanges schlechtes Hören und/oder Tinnitus sind die Folge.

## Für wen ist Hörschutz wichtig?

### ... im Beruf

In vielen Berufen ist die Lärmbelastung ein Teil des Arbeitsfeldes, sodass die Vorgaben der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrationsArbSchV) gelten. Je nachdem, wie lange und wie stark der Arbeitnehmer dem Lärm ausgesetzt ist, muss dann der Arbeitgeber ggf. für Folgendes sorgen:

- » Gehörschutz als Teil der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) der betroffenen Arbeitnehmer muss i. d. R. ab 80 bzw. 85 dB zur Verfügung gestellt und getragen werden
- » arbeitsmedizinische Gehörvorsorge, Unterweisung, Beratung und Versorgung
- » weitergehende Lärmschutzmaßnahmen



Schreiner, Schlosser, Waldarbeiter, Straßenbauer sind typische Beispiele für solche Berufe, aber auch Piloten und Flugpersonal. Vor allem in Industrie und Handwerk ist eine Vielzahl weiterer Lärm Arbeitsplätze zu finden. Ob Kapsel oder Stöpsel, individuell oder standardisiert: Gehörschutz vom Arbeitgeber ist hier oberstes Gebot. Und besonders wichtig: Der beste Gehörschutz allein nutzt nichts – man muss ihn auch tragen!

Es gibt jedoch auch Berufe, bei denen nicht jeder gleich sofort an eine Lärmbelastung denkt: Erzieher, Lehrer, Musiker in Orchester und Band, Mitarbeiter im Großraumbüro. Nicht immer droht hier eine Schädigung des Gehörs, wohl aber nervliche Belastung, Stress, Konzentrationsstörungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Lärm und laute Hintergrundgeräusche. Auch hier kann Gehörschutz helfen!



## ... in der Freizeit

Für die Freizeit gibt es keine Verordnung, die Menschen davon abhält, sich hohen Schallpegeln auszusetzen – hier ist jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Auch in der Freizeit gibt es die vordergründige Lärmbelastung, an die jeder gleich denkt: Junge Menschen mit Kopfhörern, in Clubs und Diskotheken oder bei Konzerten fallen dabei sofort ein. Doch was ist mit den Hobbygärtnern, die stundenlang mit Laubbläsern, Rasenmähern und motorisierter Heckenschere hantieren? Oder die Windgeräusche, die allen Motorrad- und Cabriofahrern um die Ohren pfeifen und die schnell mal im schädigenden Bereich liegen können? Jäger und Sportschützen, die ihren Ohren kleine Explosionen direkt neben dem Ohr zumuten? Oder die ohrenbetäubende Geräuschkulisse, die Hunderttausende von Fußballfans jedes Wochenende in den Bundesligastadien umtost?





Nicht zuletzt gibt es all die „kleinen“ Lärmereignisse, die schnell vorbei und vergessen sind, aber kurz und schmerzvoll das Gehör geschädigt haben können: Silvesterraketen und Knallteufel, Spielzeugpistolen und Konfettikanonen, Luftballonplatzen und Rüsseltröte, Trillerpfeife und Megafon. Und das Heimtückische dabei ist: Die daraus entstehenden Hörprobleme schleichen sich ein und bleiben lange unbemerkt.



# Welchen Gehörschutz gibt es?

Gehörschutz gibt es in verschiedenen Ausführungen. Für die Auswahl empfiehlt es sich immer, Rat beim Hörakustiker oder Hals-Nasen-Ohren-Arzt einzuholen.

## 1. Kapselgehörschutz

### VORTEILE

- » stärkste Dämmwirkung
- » schützt auch vor Schallübertragung durch den Schädelknochen rund um das Ohr
- » robust
- » schnelles Auf- und Absetzen (z. B. bei kurzem Aufenthalt im Lärmbereich)
- » universell sofort für jeden einsetzbar
- » unverzichtbar an besonders lauten Arbeitsplätzen

### ZU BEACHTEN

- » unbequem bei längerer Tragedauer
- » sperrig und unhandlich
- » nur bedingt einsetzbar bei Brillenträgern oder wenn weitere Schutzausrüstung am Kopf getragen werden muss (z. B. Helm, Visier)
- » für die meisten Freizeitsituationen eher ungeeignet (z. B. Club, Konzert)
- » unhygienisch bei unpersonalisierter Nutzung

### BESONDERE BAUFORMEN

- » für Kinder (z. B. für Aufenthalt im Stadion, Fastnachtsumzug, Konzert)
- » für Jäger, Polizisten, Sportschützen (mit adaptierter Bauform und z. B. mit aktiver Sprachverstärkung bei gleichzeitiger Unterdrückung von Pegelspitzen)



## 2. Lamellenförmige Gehörschutzstöpsel aus Kunststoff

### VORTEILE

- » kostengünstig
- » universell bzw. je nach Bedarf, Einsatz und Auswahl vielseitig und zielgerichtet
- » für jeden einsetzbar
- » lange Haltbarkeit

### ZU BEACHTEN

- » Sitz im Ohr nicht optimal und sicher
- » bietet dann weniger Dämmwirkung und damit nicht den nötigen Schutz

### ZUSÄTZLICHE BAUFORMEN/ AUSFÜHRUNGEN/SPEZIALISIERUNG

- » z. B. mit zusätzlichen Filtern (z. B. für Musiker oder zum Druckausgleich beim Fliegen)



### 3. Schaumstoff- oder Wachsstöpsel

#### VORTEILE

- » kostengünstig
- » universell sofort für jeden einsetzbar
- » weiches Tragegefühl

#### ZU BEACHTEN

- » geringe Haltbarkeit
- » schwer zu reinigen
- » sollten aus hygienischen Gründen häufig gewechselt werden
- » bei dauerhaftem Einsatz erhöhte Kosten
- » Sitz im Ohr nicht immer optimal
- » bietet dann weniger Dämmwirkung und damit nicht den nötigen Schutz



## 4. Individuell gefertigter Gehörschutz

### VORTEILE

- » perfekter Sitz durch Maßanfertigung, der Hörakustiker fertigt dazu eine Ohrabformung an
- » dauerhaft haltbar
- » hygienisch (abwaschbar)
- » hoher Komfort (z. B. sogar als Schlafschutz)
- » mit verschiedenen, austauschbaren Filtern erhältlich und somit in der Grundform vielseitig einsetzbar, die Wirksamkeit ist genau messbar

### ZU BEACHTEN

- » kostenintensiver, dafür aber dauerhafter Einsatz möglich



- 1 Filtergehörschutz nach Maß (am Band)
- 2 individueller Filtergehörschutz mit Griff
- 3 Wasserschutztoplastik mit Halterung
- 4 weicher Gehörschutz nach Maß
- 5 Gehörschutz zum Schlafen nach Maß

## BESONDERE BAUFORMEN

- » mit zusätzlichen Filtern (z. B. für Musiker, Sportschützen, Jäger und für Unterhaltungen oder zum Druckausgleich beim Fliegen)
- » mit Ausstattung wie Griff oder Kordel
- » als Wasserschutztoplastik
- » mit eingebauten Ohrhörern für In-Ear-Monitoring
- » und somit vielseitig einsetzbar



1



2



3



4



5



6



7



8

- 1+2 individueller Gehörschutz mit unterschiedlichen Dämmelementen
- 3 In-Ear-Monitoring
- 4-6 Gehörschutz zum Fliegen
- 7 individueller Gehörschutz mit unterschiedlichen Dämmelementen
- 8 Filterelemente

## Wo bekomme ich Gehörschutz?

Universeller Gehörschutz in Kapsel- oder Stöpsel-form ist vielfältig verfügbar: beim Hörakustiker, aber auch im Handel. Für die ziel- und bedarfsgerechte Beratung sollte der Hörakustiker aufgesucht werden. Individueller Gehörschutz ist beim Hörakustiker erhältlich. Er berät zu den verschiedenen Bauformen, Ausstattungen, Filtern und erstellt eine Ohrab-formung, um den Gehörschutz exakt nach Maß anzufertigen. Er führt zudem eine Funktionskontrolle durch und erläutert den sachgemäßen Gebrauch.

Wir danken Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Kießling für seine fachliche Unterstützung!

---

### Bildquellen

- Cover: Fotolia.com/Aaron Amat\_stock.adobe.com
- S. 1: Fotolia.com/New Africa\_stock.adobe.com
- S. 2: Fotolia.com/Steve Mann\_stock.adobe.com,  
Christian Schwier\_stock.adobe.com,  
Rawpixel.com\_stock.adobe.com,
- S. 4: Fotolia.com/Halfpoint\_stock.adobe.com
- S. 5: Fotolia.com/Christian Schwier\_stock.adobe.com
- S. 6: Fotolia.com/drubig-photo\_stock.adobe.com
- S. 7: Fotolia.com/Africa Studio\_stock.adobe.com
- S. 8: Fotolia.com/Ruslan Grumble\_stock.adobe.com
- S. 9: Fotolia.com/Byron Moore\_stock.adobe.com  
Fotolia.com/Alexey Lobur\_stock.adobe.com
- S. 10: Fotolia.com/Antonioguillem\_stock.adobe.com  
Fotolia.com/giemgiem\_stock.adobe.com
- S. 11: egger Otoplastik + Labortechnik GmbH: Abb. 2, 4  
Dreve Otoplastik GmbH: Abb. 1, 3, 5
- S. 12: egger Otoplastik + Labortechnik GmbH: Abb. 2, 7, 8  
Dreve Otoplastik GmbH: Abb. 1, 3, 4-6,

# EUHA

Europäische Union der  
Hörakustiker e.V.

## Kontakt

Europäische Union der  
Hörakustiker e. V.  
Neubrunnenstraße 3  
55116 Mainz

Telefon + 49 (0) 61 31 28 30-0

E-Mail: [info@euha.org](mailto:info@euha.org)

Internet: [www.euha.org](http://www.euha.org)

[www.facebook.com/EUHAeV/](https://www.facebook.com/EUHAeV/)

[www.linkedin.com/company/euha-ev](https://www.linkedin.com/company/euha-ev)

[www.xing.com/xbp/pages/europaeische-union-der-hoerakustiker-e-v](https://www.xing.com/xbp/pages/europaeische-union-der-hoerakustiker-e-v)

