



## Lärm lässt Ohren leiden

### 1. Lärm stört nicht nur, er schadet

Lärm kann uns stören, quälen und sogar schädigen. Zu viel Lärm macht krank und im schlimmsten Fall verlieren wir unseren Gehörsinn. Mittel- und Innenohr sind nahezu machtlos gegen übergroßen Lärm. Wie ein Sturm fegt zum Beispiel ein Knall über die Härchen der empfindlichen Hörsinneszellen im Innenohr und knickt die Härchen um. Weil sich die feinen Härchen nicht mehr aufrichten können, sterben die Sinneszellen darunter ab und wir hören immer schlechter.



Es ist traurig, wenn man sein Gehör verliert. Die Welt wird still und einsam. Wir hören keine Vögel mehr, verstehen unsere Freunde nicht mehr, können keinen Hörspielen und Geschichten mehr lauschen, wir vermissen freundliche Stimmen, die uns vorlesen, und unsere Lieblingsmusik ... Andauernder Lärm raubt den Menschen die Konzentration und den Schlaf, macht nervös, stresst und macht krank. Diese Erkrankungen können bis zum Herzinfarkt führen.

### 2. Was ist Lärm?

Die Menschen empfinden nicht immer dasselbe als Lärm. Lärm muss zum Beispiel nicht laut sein. Auch ein tropfender Wasserhahn oder ein andauernder ganz leiser Piepton von einem elektronischen Gerät kann zum Beispiel in der Nacht als Lärm empfunden werden. Laute Musik ist für den einen Lärm, für den anderen aber cool! Dennoch ist Lärm ab einer bestimmten Lautstärke, die dem Gehör nachweislich schadet, wirklich eindeutig Lärm, weil er die Gesundheit der Menschen angreift. So kann es zum Beispiel zu laut für die Ohren sein, ein Hörspiel über Kopfhörer zu hören, wenn die Lautstärke zu sehr aufgedreht ist. Gesünder ist es da, über Lautsprecher im Raum zu hören, denn hier hören auch noch andere mit, ob es zu laut ist oder nicht.



### 3. Was ist wie laut?

Schallpegelmessgerät – so heißt das Gerät, mit dem sich Lautstärke und damit auch Lärm messen lässt.

Die Lautstärke wird in der Maßeinheit „Dezibel“ angegeben, meistens mit den Buchstaben dB(A) abgekürzt. Bei 120 dB(A) spricht man von der „absoluten Schmerzgrenze“.

Man braucht nur kurz dieser Lautstärke ausgesetzt zu sein und schon kann unser Innenohr Schaden nehmen. Aber auch ständiger Lärm von 85 dB(A) kann dem Innenohr schon schaden. Deshalb müssen alle Fabriken und öffentlichen Orte, in denen dauerhaft Lautstärken über diesem Pegel herrschen, die Mitarbeiter mit Gehörschutz versorgen.

0 dB(A)	Hörschwelle	empfindet man als Stille	90	LKW, 5 m entfernt	Beginn der Schädigung des Innenohrs bei jahrelanger Belastung
20	ruhiges Zimmer in der Nacht		110	laute Diskothek, Walkman - Maximalpegel	
40	leises Radio	Beeinträchtigung der Schlafqualität, Konzentrationsstörungen	120	Rockkonzert in Lautsprechernähe	Schmerzgrenze
50	Tagespegel im Wohnzimmer		130	Trillerpfeife direkt am Ohr	Schädigung des Innenohrs bei einmaliger Einwirkung möglich
60	Unterhaltung	150	Spielzeugpistole, 25 cm Abstand		
80	PKW im Stadtverkehr, 5 m entfernt	170	Spielzeugpistole direkt am Ohr		



## Zum Vergleich:

Flüstern und Blätterrauschen kann bis zu 40 dB(A) laut sein. Eine normale, alltägliche Unterhaltung hat eine Lautstärke von ungefähr 55 dB(A). Ein Staubsauger oder ein Föhn können mehr als 70 dB(A) erreichen. An der Autobahn misst man bis zu 95 dB(A) und in einer Disko werden sogar Lautstärken von 115 dB(A) erreicht! Noch lauter ist nur noch der Düsenmotor eines Flugzeugs, der bis 130 dB(A) laut ist. Deswegen tragen die Angestellten auf dem Flughafen, die an den Maschinen arbeiten, immer gehörschützende Kopfhörer! Wie laut es zum Beispiel in einer Klasse ist, wenn Kinder Gruppenarbeit machen oder in der Turnhalle toben, kann man mit einem Schallpegelmessgerät testen. Solche Geräte leihen zum Beispiel Umweltverbände aus. Hörspiele sollte man möglichst in Unterhaltungslautstärke genießen, nicht lauter als ein Mensch die Geschichte erzählen würde.

Auf der CD-ROM im Audio-MP3-Format abgelegt äußert sich der blinde Musiker Jörg Siebenhaar zum Thema „Lärm lässt Ohren leiden“ auf einer Seite wie folgt:

### 1. Seite: Lärm stört nicht nur, er schadet

#### Der blinde Musiker Jörg Siebenhaar:

*„Das ist schon ganz wichtig, wenn man unterwegs ist, wenn ich jetzt zur Arbeit fahre zum Beispiel, dass ich dann mich möglichst unabgelenkt dann auf den Weg konzentrieren kann. Wenn neben mir zum Beispiel ein Presslufthammer arbeitet, dann kann ich mich auch dann nicht mehr orientieren. Dann ist es auch mit dem Stock sehr schwierig, denn das ist dann einfach auch superlaut. Man müsste ja dann mit einem Ohrenschützer da langlaufen. Also es gibt ganz, ganz viele Geräusche in der Welt. Es gibt manchmal auch zu viele Geräusche, die dann so ein bisschen ablenken. Das ist dann ein bisschen schwierig, weil wir eben uns nur auf das Hören verlassen können.“*

