



### Freizeitlärm – Musik-Genuss ohne Reue!

#### Hörschäden durch Freizeitlärm weiter auf dem Vormarsch!

#### „Susi jagt den Tinnitus“

Dies war die makabere Ankündigung einer Techno-Veranstaltung Anfang der 1990er Jahre und bezeichnet ein Phänomen, das seither immer mehr an Bedeutung gewinnt: Hörschäden durch Freizeitlärm – und das bereits bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

#### Alles beginnt in der Kindheit.

Schon durch Kinderspielzeug wie Knackfrösche, Spiele, Spielzeugpistolen, Tröten, Musik-Instrumente und Kindertelefone mit Schallpegeln von 98-117dB (A) kann das Gehör der Kleinen bleibend geschädigt werden. 12-15% der Schulkinder haben bereits erste lärmbedingte Hörschäden!

#### Schallpegel ab 85-90 dB (A) gelten bereits als hörschädigend!

#### MP3 & Co.

Tragbare Musik-Abspielgeräte mit Ohrhörern erreichen mittlere Schallpegel von 110 dB(A). Der Peak-Level von iPods liegt in der EU bei 100 dB (A), in den USA etwa bei 110-115 dB (A). Dies entspricht im oberen Bereich der Lärmbelastung durch einen Presslufthammer und geht sogar noch darüber hinaus.

#### Musik oder Lärm? - Eine Frage der der Lautstärke!

#### Clubs, Disko & Konzerte

In *Clubs* liegen mittlere Schallpegel am Wochenende bei 95 dB(A). In *Diskotheiken* betragen die mittleren Schallpegel zwischen 92 - 111 dB(A). In *Rock-Konzerten* werden Mittelungspegel um 120 dB(A) erreicht, an den Boxen Spitzenschallpegel von 140 dB (A), entsprechend einem Jet-Prüfstand. Aber auch in *klassischen Konzerten* können, insbesondere durch die Bläser ((Piccolo-)Flöte, Posaune), Spitzenschallpegel bis zu 114 dB(A) erreicht werden. *Feuerwerkskörper* (wie auch Schusswaffen) erzeugen mit mehr als 140 dB(A) hochgefährlichen, kurzdauernden Impulslärm und sind regelmäßig Anlässe für Knalltraumata.

#### An Arbeitsplätzen muss ab 85 dB(A) Lärmschutz getragen werden.

#### Wie laut ist zu laut?

Hohe Schalldrucke  $\geq 90$  dB(A) überlasten die Hörsinneszellen im Innenohr – mechanisch und stoffwechselmäßig (Radikal-Bildung). Erste Anzeichen für diese Erschöpfung sind eine meist beidseitige, passagere Hörminderung mit Klingeln oder Rauschen im Ohr (Tinnitus), die für ca. 48 Std. anhält. Die Grenze zu einem dauerhaften Lärmschaden ist von der Expositionszeit abhängig und individuell verschieden. Ein Anstieg von 3 dB (z.B. von 90 zu 93 dB (A)) bedeutet ein doppeltes Risiko für das Gehör. Eine Exposition von 105 dB(A), wie Diskotheken üblich, hat nach knapp 5 Min. bereits das gleiche Risiko wie eine 8stündige Lärmexposition bei 85 dB(A).

#### Erste Anzeichen: Tinnitus & passageres Vertäubungsgefühl.

#### Vorbeugung

#### Lärmbedingte Hörschäden sind zu fast 100% vermeidbar!

- Begrenzung des Dauerschallpegels von MP3-Geräten auf 90 dB(A); für Kinder < 14J. auf 80 dB(A)  
*Die 60-60-Regel:* Lautstärke auf 60% des Maximalvolumens senken, max. 60 Min./Tag
- Vor Club, Disko- oder Konzertbesuch und zu erwartenden Schallpegeln > 90 dB(A):  
Persönlicher Hörschutz mit 15 oder 25 dB-Dämpfung (erhältlich beim Hörakustiker)
- Nach übermäßiger Lärmbelastung: Lärmpause und Erholung (Schlaf) zur Regeneration!
- Bei anhaltendem Tinnitus und Vertäubungsgefühl sollten Sie einen HNO-Arzt aufsuchen.
- Antioxidantien, wie den Vitaminen A,C,E und Magnesium, wird eine Ohr schützende Wirkung zugeschrieben.
- Lärm-Messung mittels „LärmApp“, Link: <http://www.hno-aerzte-im-netz.de/news/neue-laermapp.html>