



### Schallpegel gängiger Geräuschquellen

Das „akustische Territorium“ wird enger.

#### Lärmschäden vorbeugen

Wir leben in einer Zeit akustischer Dauerbeanspruchung und Reiz-Überflutung. Nicht selten fühlen wir uns durch Alltagsgeräusche gestört – auch wenn diese nicht hörschädigend sind. Das „akustische Territorium“ jedes Einzelnen wird damit enger, Zeiten und Orte der Ruhe immer seltener.

Eine Grenze ist allerdings spätestens dann erreicht, wenn Lärm das Ohr schädigt:

- a) bei chronischer Einwirkung (z.B. über 8 Std./Tag) ab 85 dB (A)
- b) bei kurzzeitiger Einwirkung (über Millisekunden) ab 120-140 dB (A)

Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Orientierung über die Schallpegel, die die Geräuschquellen unseres Alltags abgeben. Wer es genau wissen und mit dem Handy nachmessen will, dem ist die *kostenlose Lärm-App* des HNO-Berufsverbandes zu empfehlen. Link: <http://www.hno-aerzte-im-netz.de/news/neue-laermapp.html>

