

# Was ist wie laut?

dB(A)*		
0 bis 20	Hörschwelle	empfindet man als Stille
	ruhiges Zimmer in der Nacht	
30 bis 50	Flüstern, ruhiges Zimmer bei Tag	Beeinträchtigung der Schlafqualität
	Tagespegel im Wohnzimmer	
60 bis 80	Unterhaltung	erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- Erkrankungen, Aufweckreaktionen
	PKW im Stadtverkehr, aus 5m Entfernung	
85 bis 120	Stadtautobahn	<b>Beginn der Schädigung des Innenohrs bei andauernder Belastung</b>
	Rockkonzert in Lautsprechernähe, Schmerzgrenze	
130 bis 170	Trillerpfeife direkt am Ohr	<b>Schädigung des Innenohrs bei einmaliger Einwirkung möglich</b>
	Spielzeugpistole direkt am Ohr	

\* Dezibel A oder kurz dB(A) ist die Maßeinheit für die Stärke des Schalls bezogen auf das menschliche Gehör

Seit 1996 ist der gemeinnützige Projektkreis Schule des Hörens e.V. im Auftrage von Landes- und Bundeseinrichtungen mit der Entwicklung von Konzepten für die Ausbildung der Sinneskompetenz Hören befasst: OLLI OHRWURM – Schule des Hörens für Kindergärten und Grundschulen, die AUDITORIX Hörspielwerkstatt und die Kinderseite radio108.de gehören zu seinen Projekten. Die Schule des Hörens ist Gründungsmitglied der Bundesvereinigung INITIATIVE HÖREN und führt deren Geschäftsstelle in Köln.



Dieses Falblatt und weitere Informationen zum Thema finden Sie auch hier:  
[www.auditorix.de](http://www.auditorix.de)  
[www.radio108.de](http://www.radio108.de)  
[www.initiative-hoeren.de](http://www.initiative-hoeren.de)  
[www.schule-des-hoerens.de](http://www.schule-des-hoerens.de)

Das Projekt FASZINATION HÖREN der Schule des Hörens findet statt in Kooperation mit der Initiative Eltern+Medien, einem Angebot der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM).

**INITIATIVE ELTERN+MEDIEN**

Kompetenz - Beratung - Unterstützung  
Ein Angebot der Landesanstalt für Medien NRW

Mit der Durchführung der Initiative Eltern+Medien wurde das Adolf-Grimme-Institut beauftragt:

[www.elternundmedien.de](http://www.elternundmedien.de)

© 2011 Schule des Hörens e.V.  
 Marienstraße 3, 50825 Köln

# Faszination Hören

4

## Lautstärke. Lärm.

## Praktische Tipps

### *Wie kann man sich schützen?*

- Impulsartigen Schall meiden (Silvesterknaller/ Spielzeugpistolen/ Ohrfeige)
- Ohren zuhalten, wenn Lärm droht (bremsende Züge, Martinshorn, schrille Pfliffe...)
- Musik, insbesondere bei portablen Audiogeräten wie MP3-Player, nur mit geringer Lautstärke hören
- In Konzerten und Diskotheken Abstand von den Boxen halten, Ohrstöpsel nutzen (sind oft im Eingangsbereich erhältlich)
- Surrende, fiepene elektronische Geräte im „Stand by“-Modus ausschalten
- Keine Wattestäbchen verwenden, sie können das Ohr verletzen (Ohrenschmalz ist wichtig und schützt das Hörorgan)
- Beim Kauf von Spielzeug und Elektrogeräten auf die Geräte-Lautstärke achten
- Stress abbauen (= auch ein Schutz vor Tinnitus)
- Feste Ruhe- und Entspannungspausen für Kinder und Erwachsene einplanen

## Anzeichen für Hörschäden

### *Darauf sollten Sie achten:*

- Häufiges Missverstehen einfacher Aussagen
- Häufiges Nachfragen
- Auffallend lautes Sprechen
- Keine Reaktion, wenn man von hinten angesprochen wird
- Musik, Radio oder Fernseher wird immer sehr laut gestellt
- Der Mund des Sprechers wird beim Zuhören fixiert
- Häufiges Vertauschen ähnlich klingender Wörter
- Häufiges Zurückziehen aus größeren Menschenmengen
- Schallquellen werden nur mit Blickkontakt geortet
- Eintönige Sprachmelodie
- Undeutliche Aussprache
- Weglassen von Buchstaben oder Wörtern

## Was ist Lärm?

Lärm riecht nicht, man schmeckt nichts und körperliche Schmerzen verspüren wir erst, wenn Lautstärke unmittelbar und mit großer Wucht auf unser Ohr trifft.

Hörschädigungen verlaufen langsam, oft unbemerkt und die Auswirkungen merken wir mitunter erst, wenn es zu spät ist.

Von schädigendem Lärm sprechen wir bei Lautstärken von mehr als 85 dB (A).

Die sogenannte „Schmerzgrenze“ liegt bei **120 dB (A)**.

Störender Lärm, der oftmals ebenfalls krank machen kann, beginnt aber bereits in weit „leiseren“ Zonen.

Insbesondere hochfrequente, vor allem aber auch plötzlich auftretende Geräusche haben unmittelbare Auswirkungen auf den Organismus. Sie werden in der Regel als „Warnsignale“ wahrgenommen und führen zu Stressreaktionen des Körpers.

Bei Dauerstress sind Kopfschmerzen, Kreislauf-, Magen- und Darmbeschwerden keine Seltenheit.

In Verbindung mit weiteren schädigenden Faktoren gehört Lärm zu den häufigsten Ursachen von Herzinfarkten.