



Deine Ohren > Der Schutz vor Lärm > Du regelst das

**JUGEND**  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

Infoblatt für Schülerinnen & Schüler  
an berufsbildenden Schulen

[www.jugend-will-sich-er-leben.de](http://www.jugend-will-sich-er-leben.de)



**Lärm macht krank!** Wir leben in einer lauten Zeit! Geräusche begleiten uns tagtäglich, durch Beruf und Freizeit, ermöglichen uns Kommunikation und Orientierung. Werden Geräusche zu Lärm, fühlen wir uns belästigt. Wer hat sich noch nicht durch starken Verkehrslärm, Düsenflugzeuge oder die voll aufgedrehte Stereoanlage des Nachbarn gestört gefühlt? In den letzten Jahren hat sich der uns umgebende Lärm vervielfacht. Tag und Nacht ist unser Ohr im Einsatz, kann sich Geräuschen – leisen wie lauten – nicht entziehen. Eine Überlastung ist schnell erreicht. Die Folgen: dauerhafte Gehörschäden, Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Gehörschäden entwickeln sich in der Regel so langsam, dass man die Verschlechterung des Hörvermögens oft selbst nicht bemerkt und dann ist es schon zu spät! Lärmbedingte Schwerhörigkeit ist unheilbar! Fast ein Drittel aller Jugendlichen ist heute bereits dauerhaft hörgeschädigt.

#### Wettbewerbsaufgabe

Lösen Sie die Fragen auf den Seiten 3 – 7 und tragen Sie die Lösungen in die dafür vorgesehenen Felder der Lösungskarte auf Seite 7 ein (Teilnahmebedingungen hierzu siehe Umschlagrückseite).

# Schützen ist besser ...

**G**eht es bei Ihrer Arbeit in manchen Arbeitsbereichen sehr laut zu? Dann wissen Sie sicher, dass Sie sich dort vor Lärm schützen müssen. Mal ehrlich – tun Sie das immer?

Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihnen eine der Lärmbelastung angepasste persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung zu stellen. Das können entweder Gehörschutzstöpsel oder Kapselgehörschützer sein. Gehörschutzstöpsel sind allgemein dicht abschließende Pfropfen aus unterschiedlichen Materialien, die direkt im Ohr getragen werden. Kapselgehörschützer eignen sich besonders bei wiederholten und kurzzeiti-

gen Aufhalten in Lärmbereichen. Sie sind einfach zu handhaben und in Lärmpausen leicht abnehmbar. Die Auswahl des Gehörschutzes sollte immer – nach entsprechender ärztlicher Beratung – den Arbeitsplatzanforderungen angepasst sein. Aber selbst der beste Hörschutz nützt nichts, wenn er nur im Spind liegt. Sie selbst sind dafür verantwortlich, Ihr Gehör angemessen zu schützen. Auch wenn es manchmal unbequem und hinderlich ist: In Lärmbereichen muss dauerhaft Gehörschutz getragen werden. Nur seine konsequente Verwendung schützt vor Hörschädigungen.

1

Uwe J, Mechatroniker, muss in der Flaschenabfüllung (Geräuschpegel durchschnittlich 110 dB(A)) ganz dringend eine Kleinigkeit reparieren – nur eine Sache von 10 Minuten. Am Eingang bemerkt er, dass sein Gehörschutz im Spind liegt. Wie verhält sich Uwe richtig?

- A. Er steckt sich die Finger in die Ohren und nimmt sie nur zum Arbeiten heraus.
- B. Er geht zurück und holt seinen Gehörschutz aus dem Spind.
- C. Er denkt sich: „In der kurzen Zeit passiert schon nichts.“
- D. Er übertönt den Lärm mit seinem Discman.
- E. Er konzentriert sich auf die Arbeit, da er dann den Lärm nicht hört.

Es können mehrere Lösungen richtig sein. Kreuzen Sie die richtigen Antworten auf der Lösungskarte (Seite 7) an.

**W**er denkt als Jugendlicher schon an Schwerhörigkeit? Das kennt man doch nur von älteren Menschen. Aber – ein Drittel aller Jugendlichen ist heute bereits dauerhaft hörgeschädigt.

Bemerken Sie selbst einige der folgenden Anzeichen? – Sprache und Musik werden leiser, dumpfer und verwaschener wahrgenommen. Geräusche scheinen sich zu vermischen. Hören Sie ein ständiges Pfeifen, Brummen, Rauschen oder Zischen im Ohr? Höchste Zeit Ihre Ohren zu checken. Lärmschwerhörigkeit ist in der Regel das Ergebnis jahrelanger starker Lärmeinwirkungen am Arbeitsplatz und –

nicht zu vergessen – auch in der Freizeit. Bereits ab einem Pegel von 85 dB(A) beginnt die Gefährdung für das Ohr. Die Hörzellen werden geschädigt und sterben ab. Das Ohr kann die Schallsignale nicht mehr oder nur noch verstümmelt an das Gehirn weitergeben. Lärmschwerhörigkeit ist eine schleichende Krankheit. Wird der Hörverlust bemerkt, ist er nicht mehr rückgängig zu machen. Gegen Lärmschäden helfen keine Medikamente und keine Operationen. Sie sind unheilbar. Nichts kann die Hörleistung unseres Ohrs ersetzen, nicht einmal das beste Hörgerät.

**B**auen Sie auch Ihren Stress mit lauter Musik ab? Nach einem lärmintensiven Arbeitstag erst mal auf die Couch und die Anlage voll aufgedreht – und später noch in die Disko? Glückwunsch! Damit haben Sie alles getan, um in einigen Jahren stolzer Besitzer eines Hörgerätes zu sein.

Unser Ohr ist für Lärm-Dauerbelastungen nicht ausgelegt. Die Zilien (feine kleine Härchen im Innenohr) biegen sich unter dem Einfluss der Schallwellen und wandeln diese in elektrische Impulse um, die über den Hörnerv an das Gehirn weitergegeben werden. Werden die Zilien jedoch ständig zu stark gereizt, sterben sie ab.

Dauerhafte Hörschäden sind die Folge. Erste Anzeichen können Ohrgeräusche, der sogenannte Tinnitus, sein: Pfeifen, Rauschen, Brummen. Gönnen Sie ihren Ohren, besonders nach einem lauten Arbeitstag, ausreichend Pausen. Verbringen Sie bewusst einige Stunden in einer ruhigen Umgebung, damit sich Ihr Ohr von den Lärmbelastungen erholen kann. Eine Überbelastung ist schneller erreicht als man denkt. Schon ein Abend (fünf Stunden) in einer Disko, in der die Schallbelastung durchschnittlich 100 dB(A) erreicht, bedeutet, dass man sich damit dem Vierfachen der zulässigen Schallbelastung für eine ganze Woche aussetzt.

## 2

Chris hat Probleme. Er hat nicht nur einen lauten Arbeitsplatz. Seit er am Samstag aus der Disko kam, hat er überdies ständig ein schrilles Pfeifen im Ohr. Das nervt! Was soll er tun?

- A. Er nimmt sich vor, sich zukünftig auch in der Freizeit vor Lärm zu schützen.
- B. Er ignoriert die Ohrgeräusche, sie werden schon wieder vorbei gehen.
- C. Er geht zum Arzt und lässt sich untersuchen.
- D. Er wird zukünftig bei der Arbeit im Lärmbereich immer Gehörschutz tragen.
- E. Er dreht seinen Discman auf volle Lautstärke, damit die Ohrgeräusche übertönt werden.

Es können mehrere Lösungen richtig sein. Kreuzen Sie die richtigen Antworten auf der Lösungskarte (Seite 7) an.

## 3

Julia kommt nach einem stressigen Arbeitstag in einer Großküche nach Hause. Noch jetzt hat sie das ständige Klappern des Geschirrs, den Krach der Spülmaschine und das dauernde Gedudel des Radios im Ohr. Jetzt will sie nur noch eins – abhängen. Was sollte Julia jetzt auf gar keinen Fall tun?

- A. Sich still auf ihre Couch legen.
- B. Mit ihrem Freund in die Disko gehen.
- C. Mit ihrem Freund auf dem Balkon den Sonnenuntergang genießen.
- D. Mit dem Hund im Wald spazieren gehen.
- E. Den Fernseher einschalten und mit voller Lautstärke MTV sehen.

Es können mehrere Lösungen richtig sein. Kreuzen Sie die richtigen Antworten auf der Lösungskarte (Seite 7) an.

**T**atort: Büro – Durch das offene Fenster dringt Straßenlärm, der Kopierer läuft, Telefone klingeln, PC-Tastaturen klappern, Kollegen unterhalten sich im Hintergrund und aus dem Radio ertönt ein unterhaltsames Morgenmagazin. Ist das eine Umgebung in der Sie konzentriert Ihrer Arbeit nachgehen können? – Wohl kaum.

Denn durch laute Umgebungsgeräusche werden Ihre Konzentration und dadurch die Qualität Ihrer Arbeit beeinflusst. Die Fehlerhäufigkeit steigt, Ihre Leistung lässt nach. In einem Büro sind als Grenzwerte der zulässigen Schallbelastung für einfache

Tätigkeiten 70 dB(A), für überwiegend geistige Tätigkeiten 55 dB(A) empfohlen. Aber: Bereits eine leichte Senkung des Geräuschpegels hat in der Regel eine deutliche Leistungssteigerung zur Folge. Bei hohen Lärmpegeln sinkt die Konzentration und die Fehlerhäufigkeit steigt, auch weitere Stresssymptome können die Folge sein. Und diese können sich in körperlichen Reaktionen zeigen wie zum Beispiel Anspannung, Nervosität oder Schlafstörungen. Haben Sie dies schon einmal selbst bemerkt? Vielleicht kann schon eine Verringerung des umgebenden Geräuschpegels helfen.

**U**nter Lärm versteht man Geräusche, die stören, belästigen, die Gesundheit schädigen und die Unfallgefahr erhöhen können.

Tragen Sie auf der Lösungskarte zu der Nummer den richtigen Lösungsbuchstaben ein (z. B. 1. **A**).

## 5

Ordnen Sie die folgenden Geräusche den unten stehenden Lärmpegeln (dB(A)-Werten) zu:

1. Musikk Lautstärke in einer Disko
2. Flüstern
3. Startender Düsenjet
4. Musik bei Zimmerlautstärke
5. Vorbeifahrender LKW

**A** ca. 30 dB(A)    **B** ca. 70 dB(A)    **C** ca. 90 dB(A)    **D** ca. 100 dB(A)    **E** ca. 130 dB(A)

## 4

Birgit ist am Boden zerstört. Gerade ist sie von ihrem Chef angemotzt worden, weil sie heute schon zum zweiten Mal einen Brief mit Tippfehlern abgeliefert hat. „Konzentrieren Sie sich doch endlich mal“; hat er gesagt. Aber das ist schwer bei dem Geräuschpegel in ihrem Büro. Was kann Birgit tun, um sich besser konzentrieren zu können?

- A.** Das Fenster zur Straße schließen.
- B.** Wie verrückt Kaugummi kauen.
- C.** Eine Kerze anzünden.
- D.** Ihre Kolleginnen bitten, das Radio auszuschalten.
- E.** Ihren Chef bitten, den lauten Kopierer im Nebenraum aufzustellen.

Es können mehrere Lösungen richtig sein. Kreuzen Sie die richtigen Antworten auf der Lösungskarte (Seite 7) an.

# LÖSUNGSKARTE

Mehrere Antworten können richtig sein. Tragen Sie Ihre Kreuzchen in die entsprechenden Felder der Lösungskarte ein – dann nur noch umseitig ausfüllen, abtrennen und bei der Sammelstelle der Schule abgeben. Meine Lösungen ...

Frage 1: A  B  C  D  E

Frage 2: A  B  C  D  E

Frage 3: A  B  C  D  E

Frage 4: A  B  C  D  E

Frage 5: 1.  2.  3.  4.  5.

... zur Teilnahme am Wettbewerb

# Wettbewerb 2005

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind die berufsbildenden Schulen und deren Schüler/-innen. An der Verlosung nehmen alle Schüler/-innen teil, die die Aufgaben richtig gelöst, die Lösungen in den dafür vorgesehenen Feldern der Lösungskarte eingetragen, das Absenderfeld der Lösungskarte vollständig sowie leserlich ausgefüllt und die Lösungskarte mit der Sammelsendung ihrer Schule eingesandt haben.

## Teilnehmer/-in

(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Vor- und Zuname		Alter	Name der Schule	
Telefon		E-Mail	Anschrift der Schule	
Straße				
PLZ Wohnort		Klasse		