

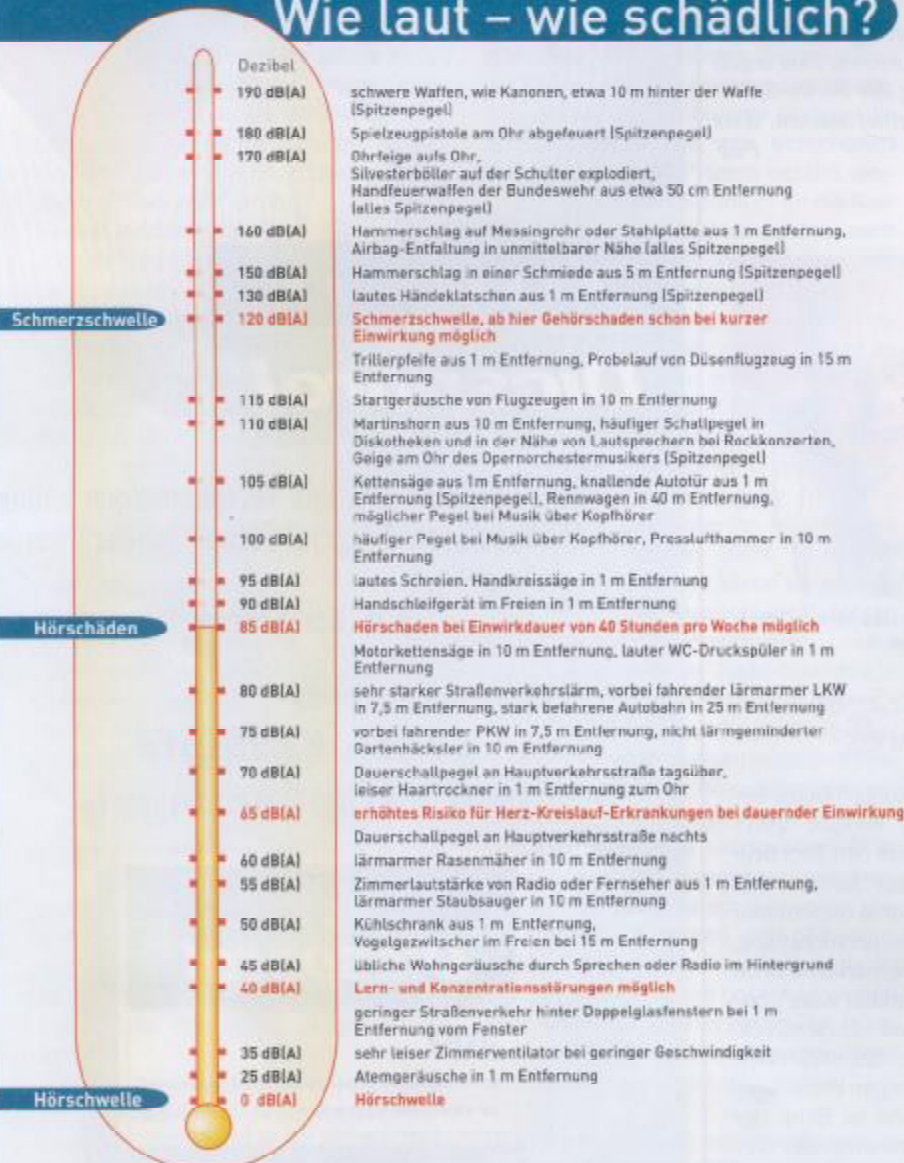
Lärm und nichts als Lärm

Lärm: Für die Ohren absolut keine Ansichtssache...

Hätten Sie es gewusst, dass eine Spielzeugpistole, am Ohr abgefeuert, einen solchen Lärm verursacht, der erstens weit über der Schmerzschwelle liegt, aber zweitens schon einen Hörschaden verursachen kann? Auch des Autofahrers Sicherheit, der Airbag, liegt in diesem Bereich. Orientierung gibt das FGH- Lärmometer.

Das LÄRMOMETER

Wie laut – wie schädlich?

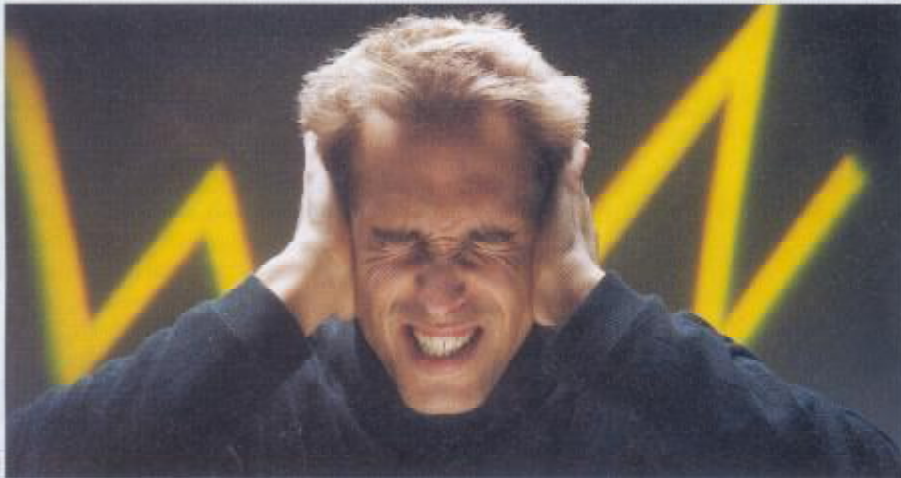


Verstehe die Widersprüche, wer es will: Über 60 Prozent der Bundesbürger fühlen sich durch Lärm in erheblichem Maße gestört. Verkehrs-, Flug-, Schienenverkehrs-, Industrie- und Gewerbe-Lärm, diese Reihenfolge ergab eine Untersuchung des Umweltbundesamtes. Das **Lärmbewusstsein** ist hingegen erschreckend gering. Zum Alltagslärm, dem man so gut wie gar nicht entgehen kann, gesellt sich der Freizeitlärm, also die Tatsache, dass der Mensch seine Ohren einer viel zu hohen Geräuschbelastung durch zu hohe Lautstärken aussetzt. Dabei streiten sich die Gemüter, ob das, was der eine subjektiv als zu laut empfindet, der andere als „affen-geil“, oder wie sonst die Ausdrücke lauten mögen, betrachtet. Tatsache ist, **hohe Dezibel- (dB-) Werte schädigen das Gehör.**

Verflucht daran ist, dass eine Erhöhung der Lautstärke um 10 dB (10 Dezibel) als Doppelung wahrgenommen wird. **Einwirkzeiten und Dauer** der zu hohen Geräuschbelastungen sind es, die als heimliche Gefahren lauern und zu nicht reparablem Hörschädigungen führen können. Während der Mensch im Allgemeinen bestrebt sein dürfte, dem plötzlich auftretenden Schallereignis (Knall) aus dem Weg zu gehen, weil die Schmerzschwelle als natürliche Barriere funktioniert, ist die Dauerbelastung unter der Schmerzschwelle schleichend und umso gefährlicher. Denn **Lärm addiert sich** für die Haarsinneszellen.

Ab einer Lautstärke von **85 dB sind Hörschäden möglich**, wenn das Gehör diesem Lärm 40 Stunden pro Woche ausgesetzt ist. Der Düsen-Probelauf eines Jets, in 15 Metern Abstand genossen, belastet mit 120 dB, der Schmerzschwelle. Ab dieser Schmerzschwelle reichen bereits kurze Einwirkzeiten für einen Hörschaden.

Nicht allein die Ohren leiden, auch das Herz-Kreislauf-System. Ein Dauerschallpegel von 65 dB erhöht das Risiko bereits. Jeder 50. Herzinfarkt ist heute lärmbedingt, so Prof. Dr. August Schick, Leiter des Instituts zur Erforschung von Mensch-Umwelt-Beziehungen an der Uni Oldenburg. Was tun? Sein Rat: „Die Ruhephase für die Ohren sollte immer mindestens genauso lang sein wie die Belastungsphase.“ Und natürlich sollten die zu hohen Schallquellen run-



INFO GEHÖRSCHUTZ

■ Wer selbst noch etwas mehr für den Schutz der Ohren tun will, sollte sich um Gehörschutz bemühen. Ausführliche Informationen darüber gibt es gegen Einsendung eines mit 3 DM frankierten, adressierten DIN-A5-Rückumschlages bei der:

Fördergemeinschaft Gutes Hören FGH
Stichwort Gehörschutzbroschüre
Untere Kanalstr. 1 a
90530 Wendelstein

tergefahren bzw. die Ohren nicht zu lauten Geräuschquellen ausgesetzt werden.

Ob das gelingen kann, ist fraglich. Denn die Musikhörgewohnheiten, vornehmlich der jüngeren Generation, lassen bei jedem zehnten Jugendlichen bereits unheilbare Hörverluste von mindestens 10 dB erwarten (Prof. Dr. Ing. Hartmut Ising). Information kann hilfreich sein: Der Schallpegel beim Musikhören über Kopfhörer liegt häufig bei 100 dB. Damit ist nach eineinhalb Stunden die zulässige wöchentliche Schallbelastung bereits erreicht. Schon ein Walkman schafft das.

Auch der Vorstoß der Ärzte, wenigstens auf dem Wege von Vereinbarungen bzw. Verordnungen bei typischen Freizeitlärmquellen dB-Begrenzungen einzuführen (medizin heute berichtete im Mai-Heft), verdient bei allen Verantwortlichen mehr Gehör. Auch wenn bestimmte Hörverluste sich heute durch modernste HörSysteme ausgleichen lassen, die Prävention der Gehörschäden muss unbedingt einen höheren Stellenwert bekommen.

Neben den Hals-, Nasen-, Ohrenärzten, die für Kinder und Jugendliche ein spezielles Info- und Aufklärungs-Programm („Take care of yours ears“) gestartet haben, mühen sich zwei Institutionen um umfangreiche Informationen, wobei sie für zwei Bereiche arbeiten, die für Hörprobleme unmittelbar zuständig sind: Das Forum Besser Hören ist für die Hersteller von HörSystemen aktiv und die Fördergemeinschaft Gutes Hören für die Hörgeräte-Akustiker.

Für konkreten Gehörschutz könnte jeder in Eigeninitiative etwas tun (siehe Info-Kasten). Damit Sie einen Überblick haben, wie typische Schallquellen einzuordnen sind, hier das Lärmometer, das zum „Tag des Lärms“ im April entwickelt wurde. **Tipp:** Machen Sie jeden Tag zum Tag gegen den Lärm und gönnen Sie Ihren Ohren immer Ruhephasen. *J.F. Jeurink*

Das LÄRMOMETER

Wie laut – wie schädlich?

