

Vorwort

Liebe Jugendliche,
Ihr liebt Musik, ob in der Disco, vom MP3-Player oder iPod. Doch kaum einer bedenkt dabei, dass zu laute Musik auch Schaden kann ⇒ **Euren Ohren.**



In Deutschland leidet bereits jeder vierte 16 – 24-Jährige an lärmbedingten Hörschäden verursacht durch eine lärmbedingte Zerstörung der schallempfindlichen Hörsinneszellen des Ohres.

Wer hätte das gedacht:

Schwerhörigkeit ist nicht heilbar. In der Arbeitswelt muss deshalb bei Lärmpegeln ab 85 dB(A)* ein Gehörschutz getragen werden. Wer seinen MP3-Player/ iPod bis zum Anschlag aufdreht, erreicht einen Lärmpegel vom weit über 90 dB(A). Auf Tanzflächen Berliner Diskotheken wurden Musikschallpegel zwischen 92 und 120 dB(A) in Lautsprechernähe gemessen. Solche Lautstärken können innerhalb von Sekunden zu unheilbaren Hörschäden führen.

Was jeder für sich tun kann:

- Macht den Test in diesem Flyer und erfahrt, ob Euer Gehör gefährdet ist.
- Ihr erhaltet Tipps, wie Ihr Gefahren für Euer Gehör mindern könnt.
- In Diskotheken und bei lauten Veranstaltungen darf der Lärm den Wert von 99 dB(A) nicht überschreiten, ab 95 dB(A) muss der Veranstalter einen Gehörschutz anbieten, **nutzt dieses Angebot!**

Wäre doch traurig, wenn Ihr sonst eines Tages die geflüsterten Liebesschwüre Eures Schatzes nicht mehr verstehen könntet.


Anke Otto
Bezirksstadträtin für
Jugend, Schule und Umwelt

*dB(A) - Messgröße des Schalldruckpegels zur Bestimmung von Geräuschpegeln in Dezibel



Der zukunftsweisende Liebestest

Wird Dir Dein Schatz auch in Zukunft heiße Liebesschwüre ins Ohr flüstern? Finde es heraus!



1. Wir gehen oft in Diskotheken und Rockkonzerte ...

- | | |
|---|----------|
| a) stimmt, 2-3x pro Woche mindestens | 6 Punkte |
| b) von mindestens 1x pro Monat bis maximal 1x pro Woche | 4 Punkte |
| c) eher noch seltener bzw. nie | 1 Punkt |

2. Wenn die Musik durch ihre Lautstärke alles Reden verhindert, dann...

- | | |
|--|----------|
| a) stellen wir auf Zeichensprache um | 4 Punkte |
| b) gehen wir weg, weil wir das nicht mögen | 1 Punkt |
| c) schreien wir uns eben in die Ohren | 6 Punkte |

3. Wenn es nach der Disko in unseren Ohren nur noch pfeift, dann...

- | | |
|--|----------|
| a) gönne ich meinen Ohren Ruhe und gehe nach spätestens 3 Tagen zum Arzt | 4 Punkte |
| b) beachte ich das gar nicht | 6 Punkte |
| c) hab ich noch nie gehabt | 1 Punkt |

4. Wenn mein Schatz Gehörschutzstöpsel nehmen würde....

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| a) dann würde ich auch welche nehmen | 4 Punkte |
| b) macht mein Schatz sowieso schon | 1 Punkt |
| c) das wäre ein Grund zur Trennung | 6 Punkte |

5. Musik ist nur dann cool für mich, wenn sie die Schmerzgrenze erreicht!

- | | |
|--|----------|
| a) Lautstärke ist mir eigentlich egal | 4 Punkte |
| b) stimmt absolut, bin doch kein Weichei | 6 Punkte |
| c) ich wäre froh, wenn es leiser wäre | 1 Punkt |

Dein persönliches Testergebnis

Zähle bitte deine Punkte zusammen!

20 Punkte und mehr:

Beileid, dein Schatz wird Dir irgendwann gar nichts mehr Flüstern, denn wenn ihr so weiter macht, dann seid ihr in ein paar Jahren schwerhörig!

Tipp A:

Deinen Bausparvertrag zum Ansparen für ein leistungsfähiges Hörgerät verwenden!

Tipp B:

- Bei hohen Lautstärken doch lieber Gehörschutz nehmen
- nicht in Boxennähe aufhalten
- Ohren Zeit zur Erholung geben
- bei Tinnitus (Pfeifen im Ohr) nach spätestens 3 Tagen zum Arzt gehen
- bei Hörsturz (plötzlich taub auf einem Ohr) sofort Arzt aufsuchen

10 Punkte und mehr:

Nicht schlecht! Aber es geht noch besser! Siehe obere Tipps unter Punkt B.

Weniger als 10 Punkte:

Glückwunsch! Dem Flüstern steht zumindest keine Lärmschwerhörigkeit im Wege.



Übrigens: Wenn es Dir zu laut ist, dann wird es wahrscheinlich lauter als 95 dB(A) sein (Faustregel: 95 dB(A) = wenn du schreien musst, um dich unterhalten zu können).



Doch bevor du dich darüber ärgerst, Deine Eintrittskarte umsonst gekauft zu haben und lieber gehen willst, gibt es noch eine andere Strategie. Du hast nämlich die DIN 15905-5 auf Deiner Seite. Laut dieser Norm/technischen Regel sind ab einem Beurteilungspegel von 95dB(A) vom Veranstalter Gehörschutzmittel zum Erwerb bereitzustellen und das Publikum soll aufgefordert werden, diesen Schutz zu benutzen.

Beurteilungspegel von 99 dB(A) dürfen laut dieser DIN – Norm nicht überschritten werden.

Verlange beim DJ oder Veranstalter die Einhaltung der DIN 15905-5 oder zumindest Gehörschutz!

Willst Du noch mehr wissen?



Mit Lärm verhält es sich wie mit manch anderen Sachen – z.B. Sonnen, Essen oder Trinken. Die Dosis macht's!

Je lauter (intensiver, kalorienhaltiger, hochprozentiger) umso weniger sollte man davon zu sich nehmen, wenn man keine gesundheitlichen Schäden provozieren möchte.

Das Dumme ist nur, während ein schmerzender Sonnenbrand, unschöne Schwimmringe um die Hüften oder ein Kater am nächsten Morgen Dir ziemlich schnell eine Übertreibung zeigen, kommt ein Hörschaden durch Lärm meistens schleichend und meist erst nach mehreren Jahren.

Sichere Zeichen, dass Deine Ohren gelitten haben, sind jedoch Ohrgeräusche oder Taubheitsgefühle, auch dann, wenn sie nicht von Dauer sind.

Mehr Informationen:

http://www.berlin.de/lageso/gesundheit/gesundheitschutz/laermpegel_in_clubs_und_diskotheiken.pdf

<http://www.umweltbundesamt.de/laermprobleme/index.html>

http://www.dasp.uni-wuppertal.de/ars_auditus/

<http://www.tinnitus-liga.de>

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des:

**Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg**

Öffentlichkeitsarbeit

E-Mail: poststelle@masgf.brandenburg.de

Gestaltung: Werbestudio zum weissen Roessl

August 2009

Herausgeber / Kontakt:

**Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Umweltamt**

Postanschrift: 14160 Berlin

Dienstsitz: Rathaus Zehlendorf, Kirchstr. 1/3

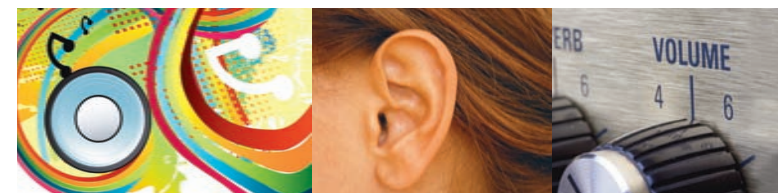
Tel. 90299 – 7319, Fax 90299 – 535

E-Mail: umweltamt@stegl-zehl.verwalt-berlin.de

Internet: www.steglitz-zehlendorf.de/umweltamt



Umweltamt
Steglitz-Zehlendorf



Der zukunftsweisende
Liebestest

Willst du wissen, ob Dir Dein
Schatz auch in Zukunft heiße
Liebesschwüre ins Ohr
flüstern wird?

Fotograf: James Thew, Pierre-Jean G. Bernd Jürgens, photocase