

## Was wir tun

Die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz, die Techniker Krankenkasse (TK) in Berlin und das Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin (LAGeSo) engagieren sich vielfältig für die Prävention von Hörschäden und die Aufklärung der Jugendlichen.

Neben der Verleihung des Qualitätssiegels „Freiwillig kontrollierte Lautstärke“ an Diskotheken und Musikclubs setzen wir uns besonders für die Aufklärung der Kinder und Jugendlichen über die Gefahren von zu lauter Musik ein. Darüber hinaus haben wir die Qualifizierung der DJs sowie der Club- und Diskothekenbetreiber intensiv unterstützt.



## Das Qualitätssiegel

Das Berliner Qualitätssiegel "Freiwillig kontrollierte Lautstärke" ist ein wichtiger Bestandteil unserer Bemühungen. Alle Betreiber von Diskotheken, Clubs und ähnlichen Veranstaltungsorten können die Verleihung des Siegels beim LAGeSo beantragen. Voraussetzung ist die Selbstverpflichtung der Betreiber

- qualifizierte DJs einzusetzen
- den Besuchern die Lautstärke auf der Tanzfläche visuell anzuzeigen
- 99 dB (A) Lautstärke (Mittelungspegel) nicht zu überschreiten
- ab 95 dB (A) Ohrstöpsel anzubieten.

Sichtbar ist das Qualitätssiegel im Eingangsbereich der Diskotheken.

## Weitere Informationen zum Thema Freizeitlärm:

[www.lageso.berlin.de](http://www.lageso.berlin.de)

[www.tk-online.de/lv-berlin](http://www.tk-online.de/lv-berlin)

## Kooperationspartner



### Impressum:

Landesamt für Gesundheit und Soziales  
Sächsische Straße 28, 10707 Berlin.

E-Mail: [poststelle@lageso.berlin.de](mailto:poststelle@lageso.berlin.de)

Für den Inhalt verantwortlich:

Abteilung I

Titelbild: William Schmidt Jr.

V.i.S.d.P. Silvia Kostner

Stand: April 2008



## Laut ist out

Dröhnender Schädel, Kopf aus Watte, Pfeifen im Ohr... kennt ihr das nach einem Disko- oder Konzertbesuch? Wenn ja, unbedingt weiterlesen oder findet ihr ein Hörgerät so cool?!

Keiner von euch käme auf die Idee, sich freiwillig drei Stunden neben einer Presslufthammer zu stellen. Komisch, denn dessen Krach von über 110 dB (A) entspricht dem Lärm bei lauten Konzerten oder in manchen Clubs vor den Boxen.

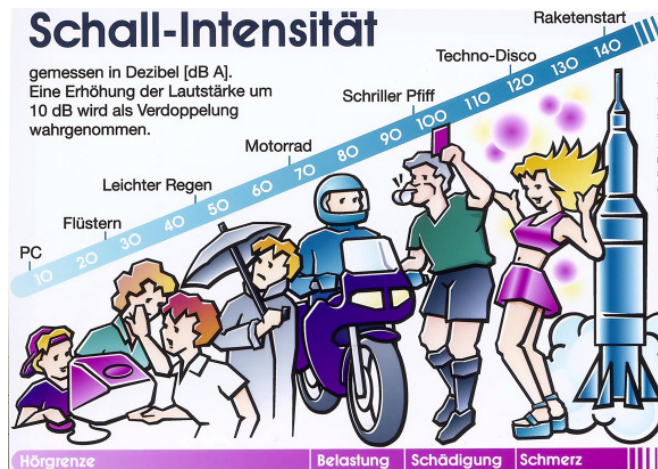
Sich gelegentlich die Dröhnung zu geben ist in Ordnung, insbesondere wenn ihr euren Ohren danach eine längere Ruhephase gönnt (und nicht gleich wieder den MP3-Player anmacht). Wer sich häufiger lauten Beats aussetzen will, sollte gewisse Spielregeln beachten.

## Bin ich gefährdet?

Ob euer Ohr geschädigt wird, hängt vom Schallpegel und der Dauer der Belastung ab. Schon ab 85 dB (A) kann es schädlich werden, wenn dieser Pegel länger als 40 Stunden in der Woche an euer Ohr dringt. 85 dB (A) entsprechen in etwa dem Lärm an einer sehr stark befahrenen Straße oder einer Kettensäge in zehn Metern Entfernung.

## Schwerhörig in zehn Sekunden

Messungen in Berliner Clubs ergaben auf der Tanzfläche einen Schallpegel zwischen 92 und 110 dB (A). In Boxennähe wurden nicht selten mehr als 120 dB (A) gemessen. Diese Lautstärke kann innerhalb von nur zehn Sekunden zu unheilbaren Ohrschäden führen.



## Was sind die Folgen?

Zu laute Musik kann drastische Konsequenzen haben:

- vorübergehende Hörstörungen, Taubheit und Ohrenpfeifen
- dauerhafte Schwerhörigkeit
- Verminderung von Arbeits- und Schulleistungen

Der Anstieg von Schwerhörigkeit unter Jugendlichen ist dramatisch. Jeder vierte junge Erwachsene hat bereits einen Hörschaden. In Berlin haben sich die Hörgeräte-Verordnungen unter den 15- bis 30-Jährigen 2007 im Vergleich zum Vorjahr fast verdreifacht (Zahlen der Techniker Krankenkasse).

## Schwerhörigkeit ist nicht heilbar

Jedes Ohr hat ca. 20.000 Gehörzellen, das ist eure Grundausstattung. Durch zu laute Musik geschädigte Gehörzellen sterben ab und sind für immer verloren, denn es wachsen keine neuen nach. Weder Operationen noch Medikamente können einmal geschädigte Zellen wieder zum Leben erwecken. Die Folge ist ein lebenslanger Hörverlust.

## Was besonders heimtückisch ist

Lärm schädigt ohne warnende Schmerzsymptome, auch dann, wenn ihr meint, die Lautstärke gut zu vertragen. Meistens vergehen mehrere Jahre, bis die Schwerhörigkeit spürbar wird.

Ein Gehörschaden ist nicht nur im Alltag lästig. Viele Berufe können gar nicht erst erlernt bzw. nicht mehr ausgeübt werden. Rund 30 Prozent der Hörgeschädigten leiden zudem unter quälenden Ohrgeräuschen.

## Lärm ist out

Nach einer Befragung wünschen sich viele Clubgänger weniger laute Musik. Letztlich ist es eher eine Frage der Technik als des Pegels: So manche alte Anlage wird gnadenlos aufgerissen, um die Party vermeintlich anzuhetzen. Das Ergebnis sind verzerrte Bässe und schmerzhafte Höhen, die den Spaß verderben und eine Unterhaltung unmöglich machen.



## Wichtige Tipps

Das menschliche Ohr ist nicht in der Lage, Lautstärken zu messen. Deswegen ist es weder dem DJ noch dem Mixer oder euch selbst möglich, die Musiklautstärke richtig einzuschätzen. Hinzu kommt, dass sich mit zunehmendem Alkoholkonsum die Lautstärkeempfindlichkeit verringert.

Sollte es zu laut werden, dann benutzt Ohrstöpsel! Ab 95 dB (A) sind die Clubbetreiber verpflichtet, euch Ohrstöpsel anzubieten. Es gibt auch spezielle Stöpsel fürs Musikhören, die den Sound nicht dumpf, sondern nur leiser machen.

Generell ist es empfehlenswert, auch mal ruhigere Bereiche außerhalb der Tanzfläche aufzusuchen, damit sich die Ohren für einen Moment erholen können.