

Thema: **Vorsicht Lärm – So schützen Sie Ihre Ohren vor Gehörschäden!**

Beitrag: 1:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Laute Maschinen am Arbeitsplatz, Baulärm vorm Schlafzimmerfenster oder super dröhnende Boxen in der Diskothek: Hohe Geräuschpegel sind eine Gefahr für unsere Ohren – und nur derjenige, der sich richtig davor schützt, kann längerfristige Gehörschäden vermeiden. Jessica Martin hat sich da mal zum „Internationalen Tag gegen Lärm“ (am 30. April) schlau gemacht.

Sprecherin: Jeder Lärm tut unseren Ohren weh, erklärt der Lärmexperte der kommunalen Unfallversicherung Bayern Franz Medele.

O-Ton 1 (Franz Medele, 0:12 Min.): „Es kommt überhaupt nicht auf die Art des Lärms, sondern auf die Lautstärke, die Dauer und die Häufigkeit des Lärms an. Hohe Geräuschpegel können die Haarzellen im Innenohr auf Dauer zerstören und damit einen bleibenden Gehörschaden verursachen.“

Sprecherin: Deshalb muss auch am Arbeitsplatz ab einer Lautstärke von 85 Dezibel – so laut ist zum Beispiel eine Motorsäge – ein Gehörschutz getragen werden. Das schreibt das Gesetz vor.

O-Ton 2 (Franz Medele, 0:16 Min.): „Für die Freizeit, also zum Beispiel bei Konzerten oder Musikhören über Kopfhörer, gelten solche Vorschriften allerdings nicht. MP3-Player müssen auf maximal hundert Dezibel beschränkt sein. Und in deutschen Discos gilt nur eine freiwillige Empfehlung, die hundert Dezibel auch einzuhalten. Das ist viel zu hoch.“

Sprecherin: Besser wäre deshalb, Lärm so gut es eben geht aus dem Weg zu gehen und seinen Ohren auch immer wieder mal Phasen der Stille zu gönnen.

O-Ton 3 (Franz Medele, 0:20 Min.): „Ruhe ist wichtig – nicht nur für unser Gehör. Am Arbeitsplatz muss der Arbeitgeber für den Lärmschutz sorgen. Im privaten Bereich haben wir es selbst in der Hand. In der Disco und auf lauten Konzerten Ohrstöpsel tragen, den MP3-Player runterdrehen. Wenn ich in der U-Bahn sitze und die Lieder von meinem Gegenüber durch die Kopfhörer mithören kann, dann ist das garantiert zu laut.“

Sprecherin: Weitere Anregungen und gute Tipps gibt's jederzeit im Internet oder direkt vor Ort am „Internationalen Tag gegen Lärm“ am 30. April.

O-Ton 4 (Franz Medele, 0:27 Min.): „An diesem Tag werden deutschlandweit mehr als 150 Aktionen durchgeführt, um das Thema Lärm publik zu machen. Zum Beispiel veranstalten die gesetzlichen Unfallversicherungen an vielen Berufsschulen Informationstage für die Jugendlichen. Praxisnah werden dort die Azubis von Fachleuten der Gesetzlichen Unfallversicherung über Lärmgefahren in Beruf und Freizeit informiert. Das ist wichtig, denn schon heute brauchen sechs Prozent der Jugendlichen Hörgeräte. Ihr gesundes Gehör liegt uns am Herzen.“

Abmoderationsvorschlag: Welche Veranstaltung dazu bei Ihnen in der Nähe stattfinden sowie weitere Infos zu Lärm, seinen Folgen und wie man sich davor schützt, finden Sie im Internet unter www.tag-gegen-laerm.de. Und unter www.kuvb.de finden Sie alles rund um die gesetzliche Unfallversicherung.

Thema: **Vorsicht Lärm – So schützen Sie Ihre Ohren vor Gehörschäden!**

Interview: 2:04 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Laute Maschinen am Arbeitsplatz, Baulärm vorm Schlafzimmerfenster oder super dröhnende Boxen in der Diskothek: Hohe Geräuschpegel sind eine Gefahr für unsere Ohren – und nur derjenige, der sich richtig davor schützt, kann längerfristige Gehörschäden vermeiden. Darüber sprechen wir zum „Internationalen Tag gegen Lärm“ (am 30. April) jetzt mit Franz Medele, einem Lärmexperten von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Medele, welche Art von Lärm ist denn für unsere Ohren besonders gefährlich?

O-Ton 1 (Franz Medele, 0:11 Min.): „Es kommt überhaupt nicht auf die Art des Lärms, sondern auf die Lautstärke, die Dauer und die Häufigkeit des Lärms an. Hohe Geräuschpegel können die Haarzellen im Innenohr auf Dauer zerstören und damit einen bleibenden Gehörschaden verursachen.“

2. Was vertragen unsere Ohren gut, was nicht mehr?

O-Ton 2 (Franz Medele, 0:28 Min.): „Für die Arbeit ist das klar definiert. Am Arbeitsplatz dürfen Lautstärken von 85 Dezibel, das ist zum Beispiel das Arbeiten mit einer Motorsäge nicht überschritten werden. Dann ist Gehörschutz absolut vorgeschrieben. Für die Freizeit, also zum Beispiel bei Konzerten oder Musikhören über Kopfhörer, gelten solche Vorschriften allerdings nicht. MP3-Player müssen auf maximal hundert Dezibel beschränkt sein. Und in deutschen Discos gilt nur eine freiwillige Empfehlung, die hundert Dezibel auch einzuhalten. Das ist viel zu hoch.“

3. Aber wenn ich nach einem Discobesuch dieses Gefühl von Watte im Ohr habe, geht das doch auch wieder weg. Das heißt doch nicht, dass ich gleich eine Hörschaden habe, oder?

O-Ton 3 (Franz Medele, 0:17 Min.): „Das ist richtig, aber hier handelt es sich um eine zeitweilige Hörbeeinträchtigung. Eine Überlastung des Gehörs, die sich wieder zurückbilden kann. Wenn dies aber häufiger passiert, dann bleibt ein Gehörschaden. Wichtig ist, dass man dem Gehör ausreichende Erholungsphasen gönnt und dass es nicht zu häufig zu Überlastungen kommt.“

4. Das Fazit wäre also, besser leiser zu leben?

O-Ton 4 (Franz Medele, 0:24 Min.): „Ja, unbedingt. Wir müssen immer wieder bewusst raus aus dem Lärm. Ruhe ist wichtig – nicht nur für unser Gehör. Am Arbeitsplatz muss der Arbeitgeber für den Lärmschutz sorgen. Im privaten Bereich haben wir es selbst in der Hand. In der Disco und auf lauten Konzerten Ohrstöpsel tragen, den MP3-Player runterdrehen. Wenn ich in der U-Bahn sitze und die Lieder von meinem Gegenüber durch die Kopfhörer mithören kann, dann ist das garantiert zu laut.“

5. Wo gibt's weitere Informationen zum Thema?

O-Ton 5 (Franz Medele, 0:32 Min.): „Im Internet kann man sich zum Beispiel unter ‚Tag gegen Lärm DE‘ informieren. An diesem Tag werden deutschlandweit mehr als 150 Aktionen durchgeführt, um das Thema Lärm publik zu machen. Zum Beispiel veranstalten die gesetzlichen Unfallversicherungen an vielen Berufsschulen Informationstage für die Jugendlichen. Praxisnah werden dort die Azubis von Fachleuten der Gesetzlichen Unfallversicherung über Lärmgefahren in Beruf und Freizeit informiert. Das ist wichtig, denn schon heute brauchen sechs Prozent der Jugendlichen Hörgeräte. Ihr gesundes Gehör liegt uns am Herzen.“

Franz Medele von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern mit Tipps, wie und warum man sich vor Gehörschäden schützen sollte. Besten Dank für diese Informationen!

Verabschiedung: „Bitte!“

Abmoderationsvorschlag: Weitere Infos zu Lärm, seinen Folgen und wie man sich davor schützt, finden Sie im Internet unter www.tag-gegen-laerm.de. Und unter www.kuvb.de finden Sie alles rund um die gesetzliche Unfallversicherung.