

Lärmfalle: Alltag

Am 29. April 2020 ist der internationale Tag gegen Lärm (*International Noise Awareness Day*). In Zeiten der Pandemie verändert sich unser Alltag – auch in Bezug auf Lärm. Züge, Busse, Motorräder, Lastwagen und Flugzeuge sind weniger im Einsatz. Dadurch ist der Verkehrslärm deutlich reduziert. Weniger Lärm im Alltag wirkt sich unmittelbar auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Der Stress lässt nach, wir schlafen tiefer, können uns besser konzentrieren und sind ausgeglichener.

Doch wie sieht es zu Hause aus? Die Menschen verbringen mehr Zeit in der Wohnung, im Haus oder dem eigenen Garten. Was für einen entspannten Tagesablauf sorgen soll, kann schnell zur Lärmfalle werden und dann doch in Stress ausarten. Morgens werden frische Smoothies für die Familie zubereitet, da entstehen Lärmpegel bis zu 90 dB (Dezibel). Die Kinder verbringen ihre Tage mit Musikhören, dem E-Pianospiel oder mit Hörbüchern. Damit Eltern in Ruhe zu Hause arbeiten können, nutzen die Kinder in der Regel Kopf- oder Ohrhörer. Auch hier können unversehens 95 dB und mehr erreicht werden. Spielzeug ist eine weitere Lärmquelle: Ein Xylophon erreicht in Kinderohren schnell mal den Lärmpegel eines Föns (ca. 70-80 dB), die Rassel sogar den einer Bohrmaschine (ca. 80 dB), und das Quietscheentchen kann sich mit dem Lärmpegel eines Flugzeugs (ca. 130 dB) messen. Erwachsene nutzen die freie Zeit zu Hause, um Rasen zu mähen (80 dB), Laub zu saugen (90 dB) oder zum Heimwerken (Kreissäge: 100 dB, Handschleifmaschine: 90 dB).

Bereits ab 85 dB kann das Gehör geschädigt werden. Damit unser Gehör auch während der Pandemie optimal geschützt ist, empfehlen wir: „Nutzen Sie Gehörschutz und achten Sie auf Lärmquellen in Ihrem persönlichen Umfeld! Eltern können ihre Kinder schützen, indem sie ihnen Kopfhörer mit einer Lautstärkedrosselung besorgen und sie – soweit möglich – von Lärm fernhalten. Für Kinder und Erwachsene gibt es Gehörschutz in verschiedenen Varianten: als Standardgehörschutz, Kapselgehörschutz oder individuell angefertigten Gehörschutz. Gern beraten wir Sie dazu umfassend.

Unser Verband, die Europäische Union der Hörakustiker e. V. hat zu den verschiedenen Varianten von Gehörschutz die Informationsbroschüre „Gehör schützen – Lebensqualität erhalten“ erstellt. Sie richtet sich an Verbraucher und steht zum kostenfreien Download bereit unter:

<http://www.euha.org/informationen/hals-nasen-ohrenaerzte/>

Bleiben Sie gesund!

Ihre Gabi Schmitka