



Ohrstöpsel rein, Stress raus

Ohrstöpsel rein, Stress raus
IFA empfiehlt Komfort-Gehörschutz für mehr Lebensqualität
Ob am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, ob selbst gewählt oder aufgezwungen: Lärm ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. In vielen Fällen erreicht dieser Lärm allerdings nicht die gehörschädigende Lautstärke von 85 Dezibel dB(A) oder mehr. Und doch kann er das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden nachhaltig mindern. Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) rät daher anlässlich des internationalen Tags gegen den Lärm am 24. April 2013, ruhig auch dann zum Gehörschutz zu greifen, wenn der Gehörschaden noch nicht droht, wohl aber Stress und Leistungsminderung.
Nicht jedes Geräusch ist Lärm. Erst wenn uns Geräusche stören oder belästigen oder wenn sie uns schaden, spricht man von Lärm. Die gehörschädigende Wirkung von Lärm ist klar definiert: Sie beginnt ab einem Lärmpegel von 85 dB(A), der täglich über acht Stunden anhält. Am Arbeitsplatz müssen Beschäftigte dann Gehörschutz tragen und an regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen.
Neben einem Gehörschaden kann Lärm aber schon bei sehr niedrigen Pegeln auch andere körperliche und psychische Folgen haben: Antrieb, Stimmung und Motivation sinken. Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Herzschlag, Atmung, Muskelspannung und Blutdruck verändern sich. Lärm, selbst in gehörschädlicher Dosis, wird so zum negativen Stressfaktor für viele Menschen.
"Auch wenn keine Gehörschädigung droht, kann Gehörschutz ein echter Gewinn für mehr Lebensqualität sein", sagt Dr. Martin Liedtke, Lärmexperte beim IFA. "Sofern es die Aufgabe zulässt, drehen Sie der stressigen Umwelt einfach mal den Ton ab, schonen Körper und Geist und sind außerdem deutlich leistungsfähiger." Das gelte vor allem für Arbeitsplätze mit dauerhafter Lärmbelastung unterhalb der Schädigungsgrenze - zum Beispiel in Großraumbüros oder während der Geschäftsreise im Großraumabteil.
Allerdings gibt es Grenzen. Liedtke: "Wo ich hören muss, um gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen, ist Komfortgehörschutz tabu. Auch wenn es um Grundbedürfnisse geht, wenn zum Beispiel Nachtschlaf auf Dauer nur mit Gehörschutz möglich ist, ist das kein Fall für Komfortgehörschutz. Hier muss die Politik handeln."
Als Komfort-Gehörschutz eignen sich alle herkömmlichen Gehörschutzmittel. Für diesen Zweck besonders günstig und diskret sind zum Beispiel Ohrstöpsel aus Schaumstoff, die inzwischen auch im Supermarkt erhältlich sind. Weitere Informationen zum Thema Lärm und Gehörschutz, inklusive einer kostenfreien Software zur Auswahl von Gehörschutz gibt es auf den IFA-Internetseiten: www.dguv.de, Webcode d4682.

Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage