



**Hauptverwaltung
Ludwigsburg
Pressesprecherin**

Bettina Uhrmann

Telefon 07141 9404-231
Telefax 07141 9404-75123
Bettina.Uhrmann@ikk-classic.de

Ludwigsburg, März 2010

Mehr Schutz für Kinderohren IKK classic stellt Regeln für Gehörschutz zusammen

Bei Kindern und Jugendlichen stößt man immer häufiger auf taube Ohren. Und zwar nicht nur im übertragenen Sinn. Die Zahl der Hörschäden nimmt dramatisch zu, schon jeder vierte deutsche Jugendliche ist unheilbar erkrankt. „Als Hauptursache gilt zu laute Musik in Discotheken, auf Konzerten, aus MP3-Playern und anderen technischen Errungenschaften der letzten Jahre“, betont Albrecht Mayer, Vorstandsmitglied der IKK classic in Ludwigsburg.

Messungen in Discotheken und auf Konzertveranstaltungen ergaben Lautstärken von bis zu 110 Dezibel, knapp darunter liegen die Werte von tragbaren Musikspielern (100 Dezibel). „Schon bei einer Lautstärke von 89 Dezibel wird das Gehör von Menschen, die sich mehr als fünf Stunden pro Woche beschallen lassen, heftig in Mitleidenschaft gezogen. Nach fünf Jahren besteht die Gefahr, permanent taub zu werden“, warnt Mayer.

Wer beim Musikhören keine Hörschäden erleiden will, darf bei einer Lautstärke von 85 Dezibel höchstens 15 Minuten pro Tag Musik hören. Zum Vergleich: Am Arbeitsplatz ist ab 85 Dezibel ein Gehörschutz Pflicht, ein startendes Flugzeug erzeugt einen Geräuschpegel von etwa 120 Dezibel. Das Tückische ist, dass Musiktöne angenehmer wahrgenommen werden als Baustellen- oder Verkehrslärm.

EU will Riegel vorschieben

Nach dem Willen der Europäischen Union sollen MP3-Player und ähnliche Geräte künftig auf eine Lautstärke von 80 Dezibel voreingestellt werden. Modelle mit höheren Lautstärken sollen nur noch erhältlich sein, wenn entsprechende Warnhinweise angebracht sind. Der verantwortungsvolle Umgang mit den Geräten und das Verwenden von Hörschutz bleiben aber die wichtigsten Maßnahmen, um Schäden am Gehör vorzubeugen.

Zehn Regeln

Die IKK classic hat besonders für junge Menschen zehn Regeln zusammengestellt, um für einen ausreichenden Hörschutz zu sorgen:

- Eltern sollten mit ihren Kindern über gehörschädigenden Lärm und Schutzmöglichkeiten reden.
- Fernseher und Musikgeräte zu Hause leise stellen und auf ständige Hintergrundmusik verzichten.
- Beim Kauf von tragbaren Musikgeräten diejenigen bevorzugen, die mit einem System zur Lautstärkebegrenzung (AVLS, Automatic Volume Limiter System) ausgestattet sind.
- Auf Kopfhörer, bei denen der Schall direkt in den Gehörgang geleitet wird, lieber verzichten.

)

- Bei Konzerten oder Discobesuchen empfiehlt es sich, einen Gehörschutz zu tragen. Beispielsweise einen Schutz mit Filter, der Frequenzen gleichmäßig dämpft und dadurch den natürlichen Klang nicht verzerrt.
- Nicht in der Nähe von Lautsprechern aufhalten.
- Nach dem Musikhören Ruhephasen einlegen, die mindestens so lang sind wie die Belastungsphase.
- Regelmäßig das Hörvermögen beim Akustiker testen lassen.
- Den Hals-Nasen-Ohrenarzt aufsuchen, wenn Ohrgeräusche nach einem Konzert- oder Discobesuch nicht innerhalb von acht bis zwölf Stunden aufhören.
- Die 60/60-Regel befolgen: den Lautstärkereglern maximal 60 Prozent aufdrehen und höchstens 60 Minuten täglich Musik hören.