

DGUV Lernen und Gesundheit

Lärmschutz – Hör genau

Infotext 1 für die Schülerinnen und Schüler

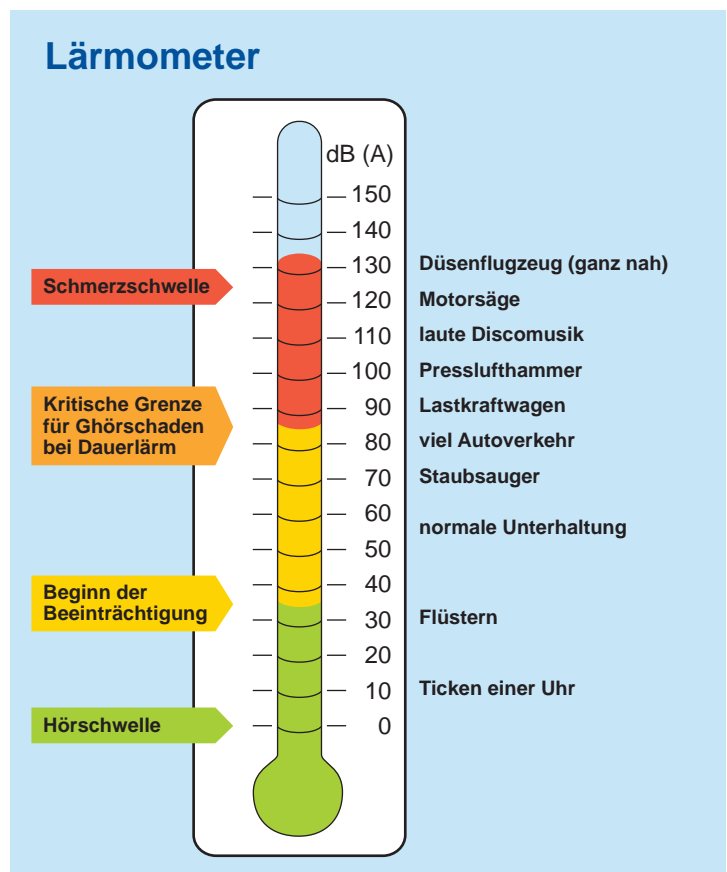
Schutz für die Ohren

Wenn du etwas nicht sehen möchtest, schließt du die Augen. Die Ohren kannst du nicht schließen. Du hörst alles, ob du willst oder nicht. Hältst du dich dauerhaft in einer lauten Umgebung auf, kann dein Gehör geschädigt werden. Deshalb musst du deine Ohren gut schützen. Aber wie?

In unserer Umwelt gibt es viele laute Geräusche. Vor diesen kannst du dich schwer schützen. Sicher hörst du gern Musik. Musik macht gute Laune! Aber auch dabei können die Ohren „zu viel“ bekommen. Wissenschaftler empfehlen Kindern, nicht mehr als eine Stunde am Tag Musik zu hören. Die Lautstärke ist dabei wichtig: Nicht zu laut aufdrehen, sonst leiden die Ohren.

Besonders mit Kopfhörern solltest du nur leise Musik hören. Gerade die Kopfhörer, die in den Ohren sitzen, dürfen nicht zu laut eingestellt sein, da sie direkt an deinem Gehörgang sitzen.

Wichtig ist es, sich zum Ausgleich auch mal „aufs Ohr“ zu legen und dann die Ruhe zu genießen. Lausch mal im Wald in die Stille oder am Meer auf das Rauschen – das ist pure Erholung für deine Ohren.



Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lärmschutz – Hör genau, Juni 2012
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin
Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden
Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf
Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de