

3M Science.
Applied to Life.™

3M Gehörschutz Leitfaden

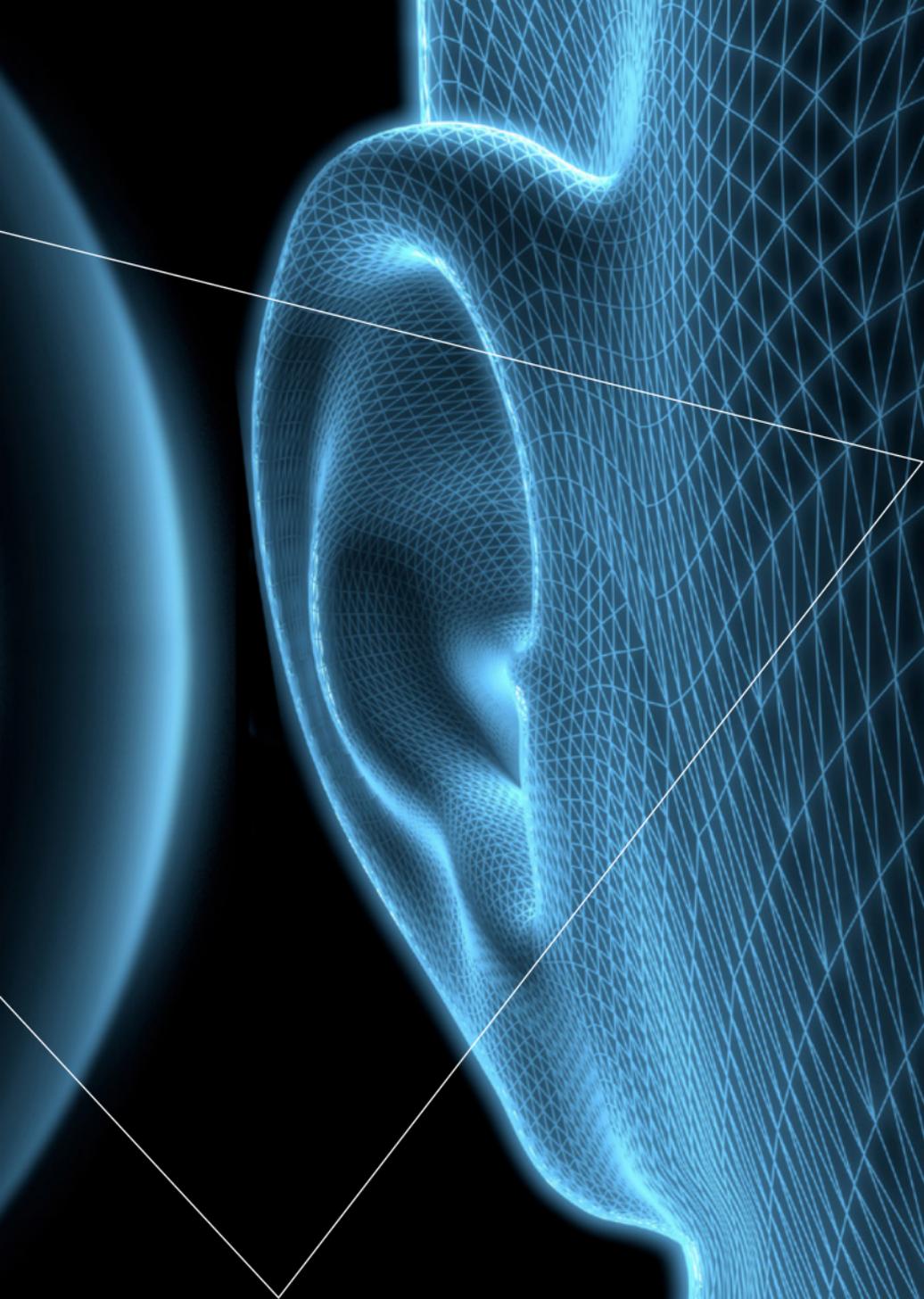
**Den Lärm
im Griff.**

#3MScienceofSafety



Lärm.

Unser Gehör verbindet uns stetig mit unserer hektischen, lauten Umwelt. Speziell am Arbeitsplatz nimmt die Geräuschbelastung immer mehr zu – Lärm wird zum Problem und kann die Gesundheit des Menschen nachhaltig schädigen.



Was ist Lärm?

Lärm ist jedes unerwünschte laute Geräusch, das als störend oder als Belastung empfunden wird. Jeder Mensch empfindet Geräusche unterschiedlich gut oder schlecht, daher wird Lärm als sehr subjektiv wahrgenommen.

Lärm wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Lärm mit hohen Frequenzen wird als sehr unangenehm und schmerzhaft empfunden. Tiefe Frequenzen sind gefährlicher, da sie trotz der selben Lärmintensität als nicht so laut empfunden werden, teilweise sogar als angenehm.

Wer in seinem **Beruf** schon Gehörschutz trägt, der sollte auch den Lärmkonsum in der **Freizeit** berücksichtigen und geeigneten Gehörschutz tragen (Konzerte, Hobby etc.). Nur so kann man effektiv sein Gehör schützen.





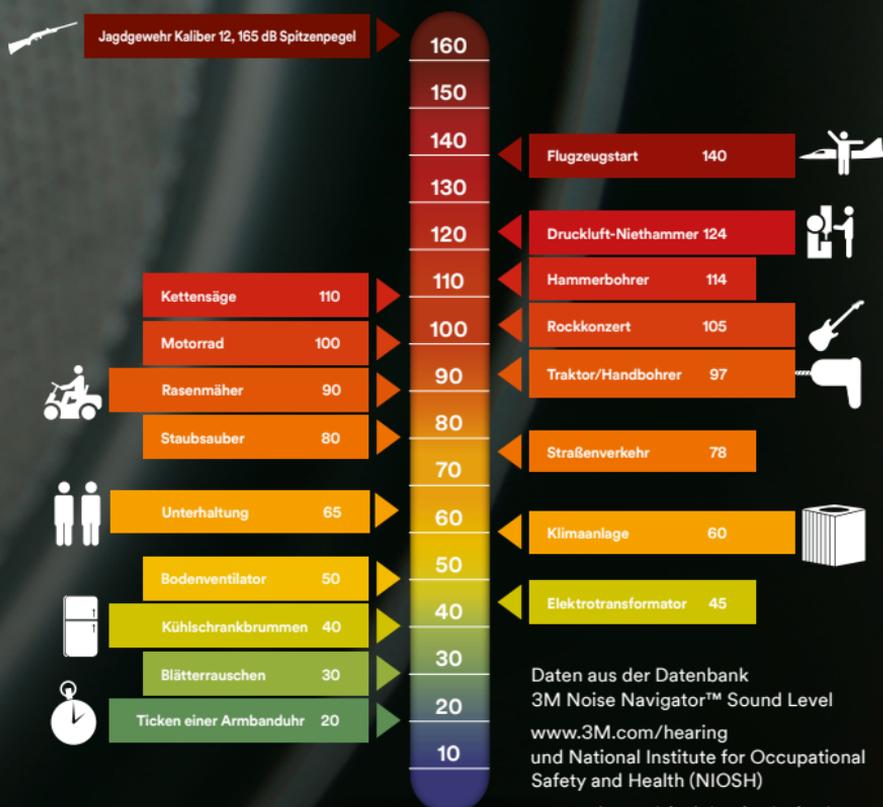
Was ist dB?

Um die Schallintensität besser zu verstehen, zu vergleichen und zu messen wurde eine logarithmische Rechengröße, das DEZIBEL (Abk. dB), eingeführt.

- › Der dB Wert wird auch Schallpegel, im Volksmund Lautstärke, genannt.
- › Der Schallpegel in Dezibel ist das Verhältnis zweier Schallintensitäten.
- › Um den Schalldruckpegel dem menschlichen Hörvermögen anzupassen wurden die Bewertungskurven A und C eingeführt.
- › Die A-Bewertung spiegelt dabei unser Hörempfinden am besten wieder.

Was ist wie laut?

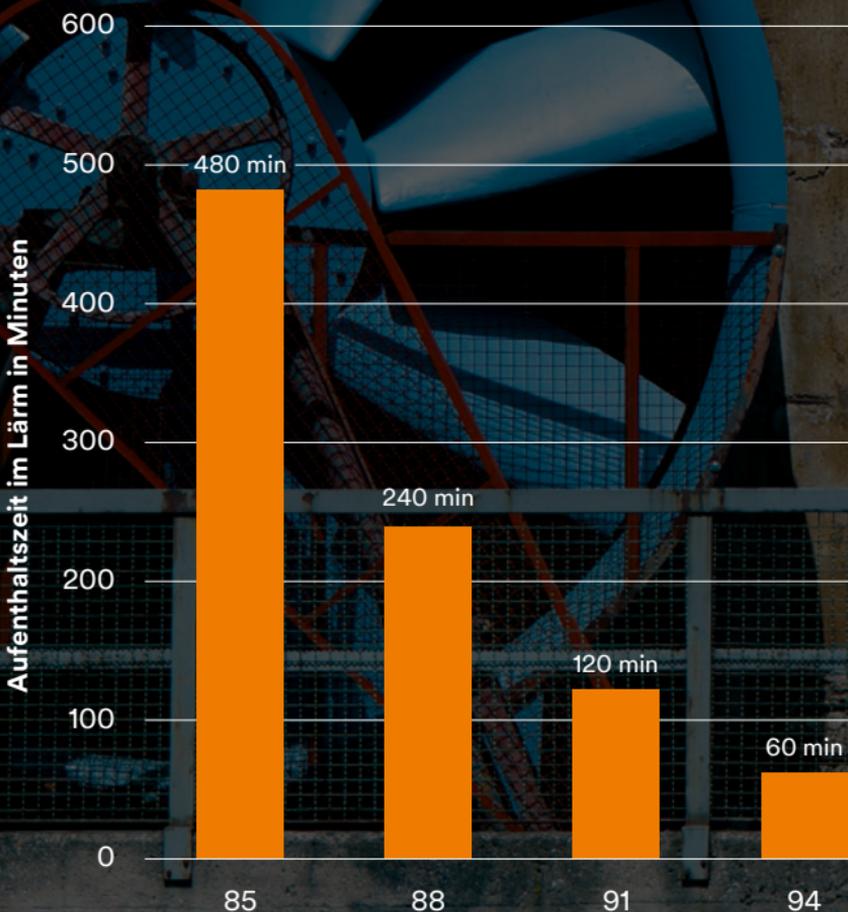
Ein großer Teil des Lärms kann Ihr Gehör schädigen. Selbst viele der gewohnten Geräusche, die Sie bei der Arbeit oder zu Hause hören, können langfristig zu Hörverlust und anderen Gesundheitsrisiken beitragen.



Daten aus der Datenbank
3M Noise Navigator™ Sound Level
www.3M.com/hearing
und National Institute for Occupational
Safety and Health (NIOSH)
[www.cdc.gov/niosh/topics/noise/
noisemeter.html](http://www.cdc.gov/niosh/topics/noise/noisemeter.html)

Ab wann wird Lärm gefährlich?

Wie lange darf ich mich im Lärm ohne Gehörschutz aufhalten? Beurteilungspegel – Aufenthaltszeiträume, in denen keine Gehörschäden zu erwarten sind.



Ein Anstieg um 3 dB halbiert die Zeit, in der Sie sich in lärmbelasteter Umgebung aufhalten können!





Auswirkungen von gesundheits- schädlichem Lärm.

Schwerhörigkeit gehört zu den häufigsten Berufskrankheiten. Die schädliche Wirkung von Lärm beeinflusst aber nicht nur das Gehör, sondern langfristig die gesamte Gesundheit.



Auswirkungen von Lärm

Oft merken wir gar nicht, wie Lärm unser Gehör aktiv schädigt. Doch für unser Ohr können auf uns einwirkende Schallwellen eine große Belastungsprobe darstellen.

Kurzzeitige Lärmbelastungen resultieren nicht selten in vorübergehender Taubheit – regelmäßige Ruhepausen bringen hier oft Erholung für unsere Ohren. Ein lang andauernd hoher Geräuschpegel hingegen kann die empfindlichen Flimmerhärchen in unserem Ohr jedoch langfristig schädigen – bis diese sich nicht mehr erholen und schließlich absterben.

„15 Minuten bei einem Lärmpegel von 100 dB(A) haben **die gleichen Auswirkungen** wie 8 Stunden bei einem Lärmpegel von 85 dB(A).“





**Gehörschäden
sind bleibend!**



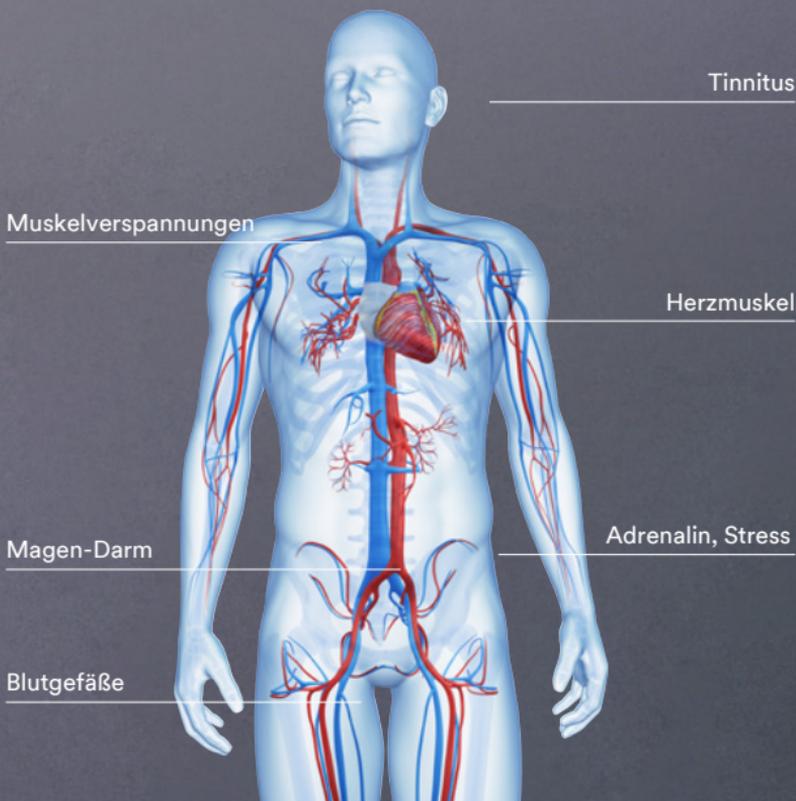
Wenn der Lärm auf die Nerven geht

Kurzfristig

- › Ohrgeräusche wie Pfeifen, Zischen
- › Hören wie durch Watte (Vertäubung, Hörschwellenverschiebung)
- › Hörsturz (plötzlich, meist einseitig, oft mit Tinnitus)

Langfristig

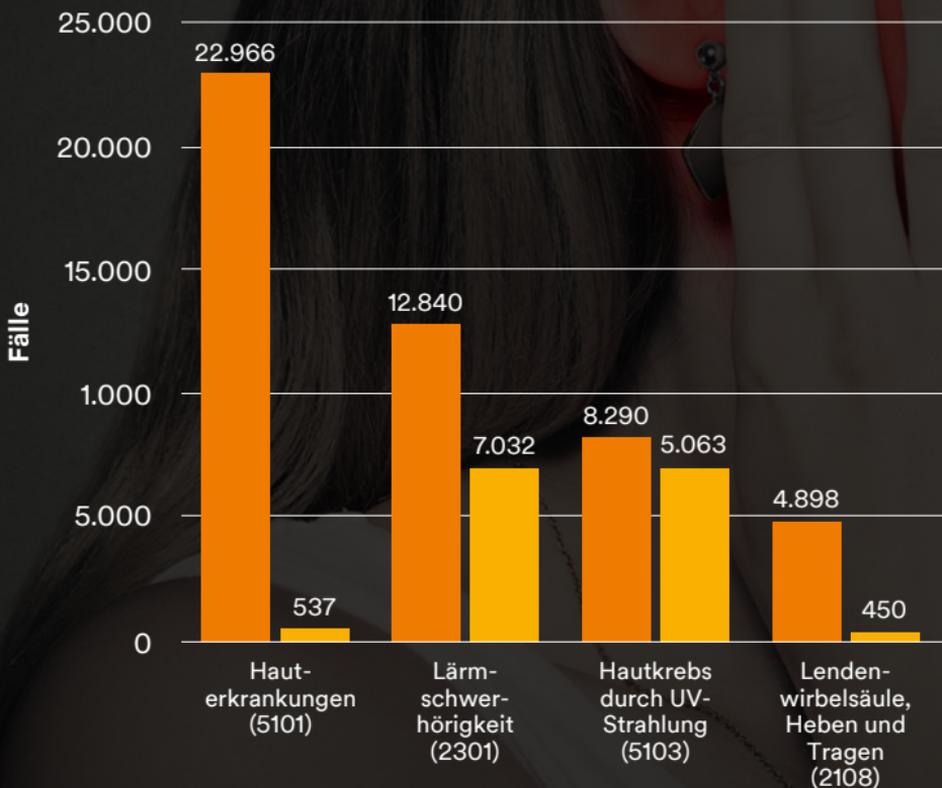
- › Konzentrationsstörungen
- › Kopfschmerzen
- › Blutdruckveränderungen
- › Muskelverspannungen
- › Erhöhtes Herzinfarktrisiko
- › Lärmschwerhörigkeit

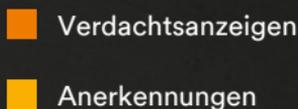


Lärm macht krank!

Lärm nervt. Und Lärm macht krank. Die Lärmschwerhörigkeit ist in Deutschland eine der häufigsten Berufskrankheiten (BK-Nr. 2301).

Abbildung: Am häufigsten angezeigte Berufskrankheiten und Anerkennungen 2016.





Krankheit (BK-Nr.)

Quelle: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2016



3M Deutschland GmbH

Carl-Schurz-Straße 1
41453 Neuss

Telefon +49 (0) 2131 14 26 04
E-Mail arbeitsschutz.de@mmm.com
Web www.3Marbeitsschutz.de

3M Österreich GmbH

Kranichberggasse 4
1120 Wien

Telefon +43 (0) 186 686 4841
E-Mail arbeitsschutz-at@mmm.com
Web www.3Marbeitsschutz.at

3M (Schweiz) GmbH

Eggstrasse 93
8803 Rüschlikon

Telefon +41 (0) 44 724 91 21
E-Mail arbeitsschutz-ch@mmm.com
Web www.3Marbeitsschutz.ch