

**Übrigens: Wenn es Dir zu laut ist, dann wird es wahrscheinlich lauter als 95 dB(A) sein (Faustregel: 95 dB(A) = wenn du schreien musst, um dich unterhalten zu können).**



Doch bevor du dich darüber ärgerst, Deine Eintrittskarte umsonst gekauft zu haben und lieber gehen willst, gibt es noch eine andere Strategie. Du hast nämlich die DIN 15905-5 auf Deiner Seite. Laut dieser Norm/technischen Regel sind ab einem Beurteilungspegel von 95dB(A) vom Veranstalter Gehörschutzmittel zum Erwerb bereitzustellen und das Publikum soll aufgefordert werden, diesen Schutz zu benutzen.

Beurteilungspegel von 99 dB(A) dürfen laut dieser DIN – Norm nicht überschritten werden.

Verlange beim DJ oder Veranstalter die Einhaltung der DIN 15905-5 oder zumindest Gehörschutz!

## Willst Du noch mehr wissen?

Hörgeräte



Mit Lärm verhält es sich wie mit manch anderen Sachen – z.B. Sonnen, Essen oder Trinken. Die Dosis macht's!

Je lauter (intensiver, kalorienhaltiger, hochprozentiger) umso weniger sollte man davon zu sich nehmen, wenn man keine gesundheitlichen Schäden provozieren möchte.

Das Dumme ist nur, während ein schmerzender Sonnenbrand, unschöne Schwimmringe um die Hüften oder ein Kater am nächsten Morgen Dir ziemlich schnell eine Übertreibung zeigen, kommt ein Hörschaden durch Lärm meistens schleichend und meist erst nach mehreren Jahren.

Sichere Zeichen, dass Deine Ohren gelitten haben, sind jedoch Ohrgeräusche oder Taubheitsgefühle, auch dann, wenn sie nicht von Dauer sind.

Kontakt:

Ministerium für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg  
Heinrich-Mann-Allee 103  
14473 Potsdam  
E-mail: [poststelle@masgf.brandenburg.de](mailto:poststelle@masgf.brandenburg.de)

Mehr Informationen:

[http://www.dasp.uni-wuppertal.de/ars\\_auditus/](http://www.dasp.uni-wuppertal.de/ars_auditus/)  
<http://www.tinnitus-liga.de>  
<http://www.umweltbundesamt.de/laermprobleme/index.html>

Herausgeber:

Ministerium für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg

Öffentlichkeitsarbeit

Heinrich-Mann-Allee 103  
14473 Potsdam  
[www.masgf.brandenburg.de](http://www.masgf.brandenburg.de)

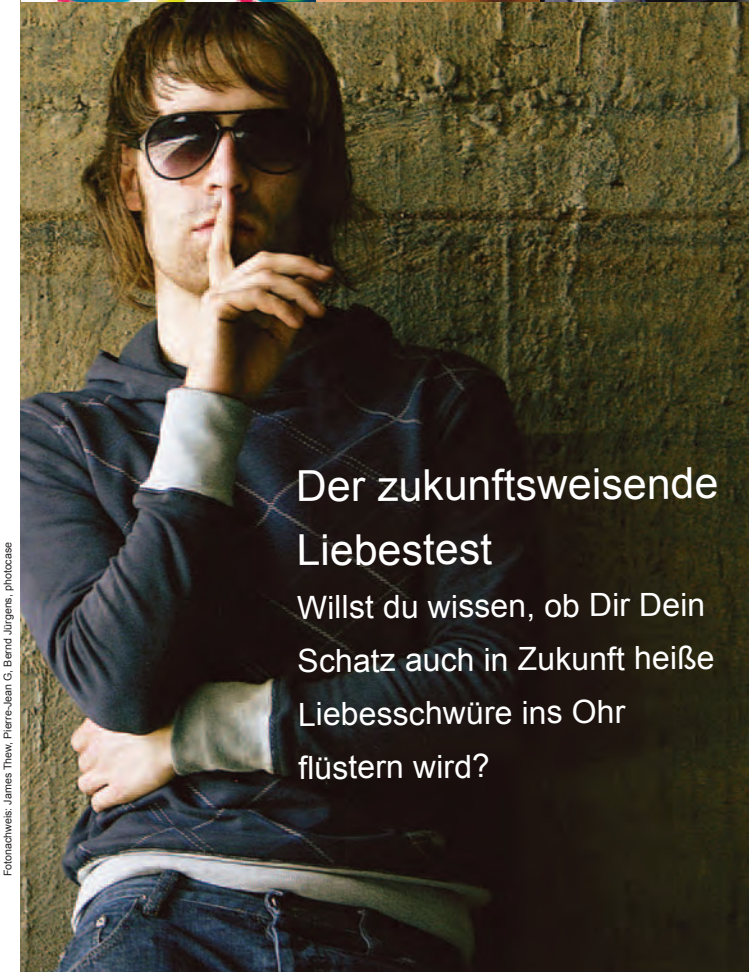
Gestaltung: Werbestudio zum weissen Roessl

Druck: Druckerei Feller  
Auflage: 30.000 Stück

Oktober 2008

  
LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Familie



Der zukunftsweisende  
Liebestest

Willst du wissen, ob Dir Dein  
Schatz auch in Zukunft heiße  
Liebesschwüre ins Ohr  
flüstern wird?

## Vorwort

Liebe Jugendliche,  
Musik gehört zu Eurem Leben – je nach Stimmung ist sie mal leise, mal laut. Wenn DJs in Diskotheken die Lieblingscharts auflegen, ist oft kein Halten mehr. Wer denkt dann an Hörschäden und Hörsturz? Die Folgen stimmen bedenklich: Inzwischen leidet in Deutschland jeder Vierte zwischen 16 und 24 Jahren an einem lärmbedingten Hörschaden. Ohrenpfeifen, Schwerhörigkeit, eingeschränktes Richtungshören sind nur einige Beispiele.



In Diskotheken und anderen „lauten“ Veranstaltungen darf nach der neuen DIN 15905-5 ein Lärmpegel von 99 Dezibel (dB(A)) nicht überschritten werden; ab 95 dB(A) gibt es beim Veranstalter Gehörschutzmittel zu kaufen mit dem Hinweis, schützt damit Euer Gehör.

Natürlich sollt Ihr Spaß an der Musik haben. Das Gehör darf nicht drunter leiden. Ihr habt es selbst in der Hand – z.B., indem Ihr nur Diskos besucht, die die Normen einhalten; oder MP3-Player / iPod nicht bis zum Anschlag aufdreht, denn dann ist der Lärmpegel weit über 90 dB(A). In der Arbeitswelt muss ab 85 dB(A) Gehörschutz getragen werden.

Mit diesem Flyer könnt Ihr testen, wie es um Euer Gehör steht. Ist doch peinlich, wenn Ihr die geflüsterten Liebesschwüre Eures Schatzes nicht versteht, oder? Ich wünsche Euch „gesunde Ohren“ und die wachsende Erkenntnis: Musik ist auch leiser schön!

*D. Ziegler*

Dagmar Ziegler

Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg



## Der zukunftsweisende Liebestest

**Wird Dir Dein Schatz auch in Zukunft heiße Liebesschwüre ins Ohr flüstern? Finde es heraus!**



### 1. Wir gehen oft in Diskotheken und Rockkonzerte ...

- |   |          |
|---|----------|
| a) stimmt, 2-3x pro Woche mindestens                    | 6 Punkte |
| b) von mindestens 1x pro Monat bis maximal 1x pro Woche | 4 Punkte |
| c) eher noch seltener bzw. nie                          | 1 Punkt  |

### 2. Wenn die Musik durch ihre Lautstärke alles Reden verhindert, dann...

- |  |          |
|--|----------|
| a) stellen wir auf Zeichensprache um       | 4 Punkte |
| b) gehen wir weg, weil wir das nicht mögen | 1 Punkt  |
| c) schreien wir uns eben in die Ohren      | 6 Punkte |

### 3. Wenn es nach der Disko in unseren Ohren nur noch pfeift, dann...

- |  |          |
|--|----------|
| a) gönne ich meinen Ohren Ruhe und gehe nach spätestens 3 Tagen zum Arzt | 4 Punkte |
| b) beachte ich das gar nicht   | 6 Punkte |
| c) hab ich noch nie gehabt   | 1 Punkt  |

### 4. Wenn mein Schatz Gehörschutzstöpsel nehmen würde....

- |                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| a) dann würde ich auch welche nehmen | 4 Punkte |
| b) macht mein Schatz sowieso schon   | 1 Punkt  |
| c) das wäre ein Grund zur Trennung   | 6 Punkte |

### 5. Musik ist nur dann cool für mich, wenn sie die Schmerzgrenze erreicht!

- |  |          |
|--|----------|
| a) Lautstärke ist mir eigentlich egal    | 4 Punkte |
| b) stimmt absolut, bin doch kein Weichei | 6 Punkte |
| c) ich wäre froh, wenn es leiser wäre    | 1 Punkt  |

## Dein persönliches Testergebnis

**Zähle bitte deine Punkte zusammen!**

**20 Punkte und mehr:**

Beileid, dein Schatz wird Dir irgendwann gar nichts mehr Flüstern, denn wenn ihr so weiter macht, dann seid ihr in ein paar Jahren schwerhörig!

Tipp A:

Deinen Bausparvertrag zum Ansparen für ein leistungsfähiges Hörgerät verwenden!

Tipp B:

- Bei hohen Lautstärken doch lieber Gehörschutz nehmen
- nicht in Boxennähe aufhalten
- Ohren Zeit zur Erholung geben
- bei Tinnitus (Pfeifen im Ohr) nach spätestens 3 Tagen zum Arzt gehen
- bei Hörsturz (plötzlich taub auf einem Ohr) sofort Arzt aufsuchen

**10 Punkte und mehr:**

Nicht schlecht! Aber es geht noch besser!

Siehe obere Tipps unter Punkt B.

**Weniger als 10 Punkte:**

Glückwunsch! Dem Flüstern steht zumindest keine Lärmschwerhörigkeit im Wege.

