



Zu viel für die Ohren.
Checkliste "Laut & leise – wie & wann?"

Es ist ungewohnt und nicht so einfach, bewusst mit Stille und Lärm, Laut- und Leisesein umzugehen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Alltag kritisch auf laute und stille Phasen zu analysieren.

Wie gehen wir mit Lärm, mit Lautstärke um?

Was bedeutet uns Stille?

So können Sie sich selbst und den Familienalltag in Sachen Lärm einmal genauer "unter die Lupe nehmen":

Schalten Sie sofort den Fernseher oder das Radio ein, wenn Sie nach Hause kommen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Hören Sie gern laute Musik? Immer oder nur manchmal?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Brauchen Sie ständig Hintergrundmusik?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Bleiben Radio und Fernseher eingeschaltet, wenn Sie sich unterhalten?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Kann Ihr Kind auch ohne Märchen-oder Musikkassette einschlafen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Nehmen Sie Rücksicht auf die Nachbarn, indem Sie zum Beispiel bestimmte Ruhezeiten einhalten?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Vermeiden Sie unnütze Autofahrten, zum Beispiel zum nahe gelegenen Supermarkt?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Achten Sie beim Heimwerken darauf, bei bestimmten Tätigkeiten (zum Beispiel bei Arbeiten mit Kreissäge oder Trennscheibe) einen Gehörschutz zu tragen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Genießen Sie in bestimmten Situationen ganz bewusst die Stille, zum Beispiel zu Hause oder während eines Spaziergangs?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

Wie lauten Ihre Antworten auf diese Fragen? Ist Ihr Leben und das Ihrer Kinder von ständigem Lärm begleitet?

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie an Ihrem eigenen Verhalten etwas ändern sollten, dass Sie im Alltag kaum Phasen der Ruhe kennen und zum Beispiel einmal ganz bewusst Zeiten ohne Fernseher und ohne Musikanlage genießen möchten.

BZgA (Hrsg.): Zu viel für die Ohren? Vom schützenden Umgang mit Lärm. Köln 2006

www.kindergesundheit-info.de | Stand April 2010 | ©BZgA, Köln