


Checkliste „Laut & leise – wie & wann?“

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

Wie gehen Sie mit Lärm, mit Lautstärke um? Was bedeutet Ihnen Stille?

So können Sie sich selbst und den Familienalltag in Sachen  Lärm einmal genauer „aushorchen“:

☐ Zutreffendes bitte ankreuzen

- Schalten Sie sofort den Fernseher oder das Radio ein, wenn Sie nach Hause kommen?
- Hören Sie gern laute Musik? Immer oder nur manchmal?
- Brauchen Sie ständig Hintergrundmusik?
- Bleiben Radio und Fernseher eingeschaltet, wenn Sie sich unterhalten?
- Kann Ihr Kind auch ohne Märchen oder Musik vom Player einschlafen?
- Nehmen Sie Rücksicht auf die Nachbarn, indem Sie zum Beispiel bestimmte Ruhezeiten einhalten?
- Achten Sie beim Heimwerken darauf, bei bestimmten Tätigkeiten (zum Beispiel bei Arbeiten mit Kreissäge oder Trennscheibe) einen Gehörschutz zu tragen?
- Genießen Sie in bestimmten Situationen ganz bewusst die Stille, zum Beispiel zu Hause oder während eines Spaziergangs?

Wie lauten Ihre Antworten auf diese Fragen? Sind Sie und Ihre Kinder ständig von Lärm umgeben?

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

Lärm und seine Wirkung auf die Gesundheit

Wie Lärm den Körper belastet, kann eindeutig gemessen und nachgewiesen werden. Hier eine Übersicht über alltägliche Hörereignisse und ihre Wirkung:

Hörereignis	dB (A)*	Empfindung und Beeinträchtigung
Hörschwelle	0	Empfindung als Stille
ruhiges Zimmer in der Nacht	20	
Flüstern, ruhiges Zimmer am Tag	30	Beeinträchtigung der Schlafqualität, Konzentrationsstörungen
leises Radio	40	
Tagespegel im Wohnzimmer	50	
Unterhaltung	60	Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bei Dauerschallpegel außerhalb der Wohnung), Aufweckreaktionen
Häuserfront an Hauptverkehrsstraße	70	
PKW im Stadtverkehr, fünf Meter entfernt	80	
Stadtautobahn	85	Beginn der Schädigung des Innenohrs bei jahrelanger Belastung ab ca. 89 dB
Kreissäge, Presslufthammer	100	
laute Diskothek, Kopfhörer – Maximalpegel	110	
Rockkonzert in Lautsprechernähe	120	Schmerzgrenze
Trillerpfeife direkt am Ohr	130	Schädigung des Innenohrs bei einmaliger Einwirkung möglich
Knackfrosch direkt am Ohr	140	
Spielzeugpistole, 25 cm Abstand	150	
Gewehrschuss in Mündungsnähe	160	
Spielzeugpistole direkt am Ohr	170	

* Maßeinheit für die Stärke des Schalls bezogen auf das Gehör des Menschen = Dezibel A, kurz dB (A).

Lärm-Thermometer. Lärm und seine Wirkung auf die Gesundheit

Wie Lärm den Körper belastet, kann eindeutig gemessen und nachgewiesen werden. Hier eine Übersicht über alltägliche Hörereignisse und ihre Wirkung.

