



Volle Lautstärke

Volle Lautstärke

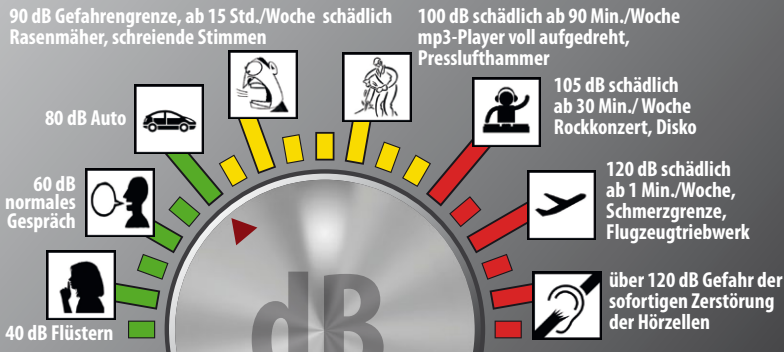
Musik in voller Lautstärke zu hören, gefällt Dir?

Bei Konzerten, im Club, im Auto, mit dem mp3-Player unterwegs?

Wenn Du Musik so am liebsten magst, ist das für die Ohren belastend: die Hörzellen können sich abnutzen, das Gehör kann dauerhaften Schaden nehmen. Tinnitus (Ohrgeräusche) können ein Anzeichen für zu starke Hör- und Stressbelastung sein.

Die Gefährlichkeit der Lärm-/Musikbelastung hängt auch von der Hördauer ab.

Ungefährliche und gefährliche Lautstärken



Wenn Du weiterhin den vollen Musikgenuss haben willst, achte auf Deine Ohren:

- die Musikanlage, den mp3-Player nicht voll aufdrehen
- bei Konzerten die Plätze vor den Lautsprechern meiden
- die Dauer der Ohrenbelastung kontrollieren und begrenzen (siehe Skala)
- Ohrstöpsel mind. zeitweise benutzen (Reduktion um 10-20 dB möglich)
- Deinen Ohren regelmäßig Pausen gönnen, geräuscharme Tage einlegen
- Achte auf Deine Gesundheit: Müdigkeit, Tabak-, Alkohol-/Drogenkonsum schwächt die Aufmerksamkeit, die Hörzellen werden eher geschädigt.

Wenn ein Freund/eine Freundin über beginnende Ohrgeräusche oder plötzlich einsetzende Gehörlosigkeit klagt, sofort einen Arzt bzw. die nächstgelegene Klinik aufsuchen: es kann sich um eine ernsthafte Erkrankung handeln, die umgehend behandelt werden muss (Tinnitus, Hörsturz u.a.).



MAG-Net

PARTY-FESTIF



FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE