



# Lärm verstehen. Gehör schützen.

Das Begleit-Workbook zum Webinar  
mit **Sarah Barsch** und dem



Hören · Verstehen · Engagieren

Webinarreihe:  
**HörHin**



# Willkommen zum Hörschutz-Workbook

Schön, dass Du beim Webinar dabei warst.

Unser Gehör begleitet uns jeden Tag. Es hilft uns, Gespräche zu führen, Musik zu genießen, Gefahren wahrzunehmen und mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben. Trotzdem denken viele von uns erst dann darüber nach, wenn das Hören nicht mehr selbstverständlich funktioniert.

Lärm gehört zu unserem Alltag dazu. Straßenverkehr, Haushaltsgeräte, Konzerte, Kopfhörer oder die Arbeit können unser Gehör belasten. Oft merken wir das gar nicht, weil viele Geräusche zunächst ganz normal erscheinen.

Mit diesem Workbook möchte ich Dir die wichtigsten Inhalte des Webinars noch einmal kompakt und verständlich zusammenfassen. Du erfährst, wann Lärm wirklich problematisch wird, warum nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Dauer entscheidend ist und welche Möglichkeiten es gibt, Dein Gehör im Alltag zu schützen.

Mein Ziel ist nicht, Dir Angst zu machen. Im Gegenteil.

Ich möchte Dir zeigen, wie Du Dein Gehör mit einfachen Maßnahmen schützen kannst, ohne auf die Dinge verzichten zu müssen, die Dir Freude machen.

DENN GUTES HÖREN  
BEDEUTET LEBENSQUALITÄT.

Deine  
**Sarah Barsch**



# Was bedeutet gutes Hören?



Wenn wir über Hörschutz sprechen, geht es eigentlich um etwas viel Größeres: Nicht nur darum, Töne wahrzunehmen. Sondern darum, mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben.

Gutes Hören bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.

Für die einen sind es Gespräche mit der Familie und Freunden.

Für andere Musik, Sicherheit im Straßenverkehr oder die Möglichkeit, aktiv am Leben teilzunehmen.

DENN GUTES HÖREN  
BEDEUTET LEBENSQUALITÄT.

## Gutes Hören bedeutet für mich ...

### **Gespräche verstehen**

Mit Familie, Freunden oder Kollegen kommunizieren können.

### **Beziehungen pflegen**

Lachen, gemeinsame Erinnerungen und besondere Momente teilen.

### **Teilhabe am Leben**

Bei Veranstaltungen, Treffen und Aktivitäten dabei sein.

### **Sicherheit im Alltag**

Warnsignale, Verkehr oder wichtige Durchsagen wahrnehmen.

### **Meine Gedanken**

Was bedeutet gutes Hören für Dich persönlich?

---

---

---

---

---



# Wann wird Lärm zum Problem?

Viele Menschen denken:

**Laut ist laut.**

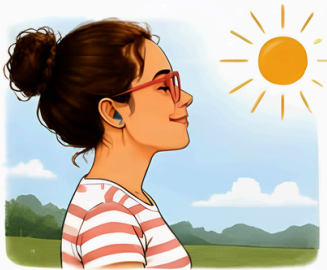
Tatsächlich entscheidet aber nicht nur die Lautstärke darüber, ob unser Gehör belastet wird.

Auch die Dauer spielt eine wichtige Rolle.

Ein kurzer lauter Moment ist etwas anderes als viele Stunden Lärm.

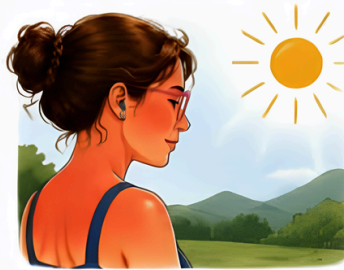
Stell dir Lärm wie die Sonne vor:

Kurze Zeit



Ein kurzer Aufenthalt in der Sonne tut gut. Deine Haut erholt sich.

Lange Zeit



Bleibst du zu lange in der Sonne ohne Schutz, wird deine Haut rot, gereizt und kann Schaden nehmen.

**Beim Gehör ist es ähnlich**

Nicht nur die Lautstärke zählt.

Auch die Dauer macht den Unterschied.

NICHT NUR DIE LAUTSTÄRKE  
ENTSCHEIDET ÜBER DAS RISIKO.  
AUCH DIE DAUER MACHT DEN  
UNTERSCHIED.

Wichtig sind also:



**Die Lautstärke**

Wie laut ist der Schall?



**Die Dauer**

Wie lange bist du dem Lärm ausgesetzt?

## Meine Gedanken

Welche lauten Situationen begegnen Dir regelmäßig?

---

---

---

---

---

# Wie laut ist Dein Alltag wirklich?

Viele Geräusche um uns herum wirken völlig normal.

Trotzdem erreichen manche davon Lautstärken, die unser Gehör auf Dauer belasten können.

Deshalb lohnt es sich, den eigenen Alltag einmal genauer anzuschauen.



## Was fällt auf?

Bereits viele Alltagsgeräusche liegen in einem Bereich, in dem Dauerbelastung für unser Gehör relevant werden kann.

Besonders bei Tätigkeiten, die wir regelmäßig oder über längere Zeit ausüben.



VIELE ALLTAGSGERÄUSCHE  
SIND LAUTER,  
ALS WIR DENKEN.

## Meine Gedanken

Welche dieser Geräusche begegnen Dir häufig?

- Flüstern
- Gespräche
- Straßenverkehr
- Föhn
- Rasenmäher
- Kopfhörer
- Andere:

---

---

## Kleine Reflexionsfrage

Welches Geräusch in Deinem Alltag hat Dich beim Lesen dieser Seite am meisten überrascht?

---

---

---

# Wann wird Lärm wirklich gefährlich?

Viele Menschen denken:

**Je lauter ein Geräusch ist, desto gefährlicher ist es.**

Das stimmt nur teilweise.

Für unser Gehör sind zwei Dinge entscheidend:

- ✓ Wie laut ein Geräusch ist
- ✓ Wie lange wir ihm ausgesetzt sind

**! KNALLTRAUMA MÖGLICH**



Silvesterböllern



Schuss



Luftballon direkt am Ohr



Lautstärke	Beispiel	Was bedeutet das?
30 – 80 dB	ruhige Umgebung, Vogelgezwitscher	Meist unkritisch
85 – 100 dB	Föhn, Rasenmäher, Konzert, laute Kopfhörer	Schäden entstehen durch Dauerbelastung.
100 – 120 dB	Motorrad, Diskothek, Rockkonzert	Belastend – je länger, desto riskanter.
120 – 140 dB	Schmerzgrenze, Sirene, nahe Schüsse	Das Gehör kann sofort geschädigt werden.
über 140 dB	Düsenjet, Raketenstart	Sehr hohes Risiko für sofortige und permanente Schäden.

## Mein Alltag

Welche Situationen treffen auf Dich zu?

- Ich nutze regelmäßig Kopfhörer.
- Ich besuche Konzerte oder Festivals.
- Ich arbeite mit lauten Maschinen.
- Ich fahre Motorrad.
- Ich nutze beim Heimwerken laute Werkzeuge.
- Keine davon.

- AB 85 DB ENTSCHIEDET DIE DAUER
- AB 120 DB DROHEN SOFORTSCHÄDEN

---

Bei welcher Situation könntest Du Dir vorstellen, künftig Gehörschutz zu nutzen?

---



---



---



---

# Gehörschutz muss nicht kompliziert sein

Viele Menschen wissen, dass sie ihr Gehör schützen sollten.

Oft ist aber unklar:

- Welcher Gehörschutz passt zu mir?
- Wo bekomme ich ihn?
- Worauf sollte ich achten?
- Wann ist welcher Gehörschutz sinnvoll?

DER BESTE GEHÖRSCHUTZ  
IST DER, DEN DU WIRKLICH  
NUTZT.

Die gute Nachricht:

Für fast jede Alltagssituation gibt es passende Lösungen.

## Schaumstoffstöpsel



- ✓ Einwegstöpsel
- ✓ Günstig und überall verfügbar
- ✓ Gut für laute Umgebungen

## Filtergehörschutz



- ✓ Dämpft gleichmäßig
- ✓ Sprache und Musik bleiben verständlich
- ✓ Ideal für Konzerte, Events, Alltag

## Individueller Gehörschutz



- ✓ Maßgefertigt für deine Ohren
- ✓ Hoher Tragekomfort
- ✓ Lange Lebensdauer
- ✓ Für viele Situationen geeignet

## Kapselgehörschutz



- ✓ Sehr hohe Dämmung
- ✓ Für sehr laute Umgebungen
- ✓ Wiederverwendbar und robust



## Mehr Informationen zum Thema

### Gehörschutz

Auf meiner Website findest Du:

- ✓ die Aufzeichnung des Webinars
- ✓ weiterführende Informationen
- ✓ Erklärungen zu verschiedenen Gehörschutzarten
- ✓ Empfehlungen für unterschiedliche Alltagssituationen

[www.sarahsohr.de](http://www.sarahsohr.de)

## Nichts verpassen

Melde Dich gerne zu meinem kostenlosen Newsletter an.

Dort informiere ich regelmäßig über:

- ✓ Hörgesundheit
- ✓ Gehörschutz
- ✓ Hörgeräte
- ✓ neue Beiträge auf Sarahs Ohr
- ✓ den Start des Hörschutzfinders

[www.sarahsohr.de/newsletter](http://www.sarahsohr.de/newsletter)



## Meine Situation

In welchen Situationen würde ich mein Gehör künftig gerne besser schützen?

---

---

---