

**Tipps für  
die Praxis**



**Lärmschutz bei der**

**Arbeit und in der Freizeit**



Lärmschwerhörigkeit ist die am häufigsten angezeigte und anerkannte Berufskrankheit in Deutschland. 2024 wurden knapp 9.000 Fälle bestätigt.

Quelle: DGUV, „Statistiken für die Praxis 2024“



#### Fragen zu Sicherheit und Gesundheit?

Ausführliche Informationen zu allen Fragen rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite unter

 [www.bgetem.de](https://www.bgetem.de)



Lärm gehört für viele zum Alltag: auf der Baustelle, in der Werkstatt, beim Sport, auf Partys. Aber das Gehör gewöhnt sich nicht an Lärm – es nimmt Schaden. Die Folgen können dauerhafte Geräusche im Ohr, Konzentrationsprobleme oder Schwerhörigkeit sein. Wer einmal schwerhörig ist, bleibt es auch. Deshalb ist es wichtig, das Gehör rechtzeitig zu schützen. Die Tipps in dieser Broschüre unterstützen Sie dabei.

## Wie hören funktioniert

Das Gehör ist ein Hochleistungssensor: Das Außenohr fängt Schallwellen auf und leitet sie über mehrere Stationen bis ins Innenohr weiter. Hier fangen unsere circa **30.000 Haarzellen** an, sich zu bewegen – ähnlich wie Grashalme im Wind. Aus dieser Bewegung entstehen elektrische Signale. Über den Hörnerv gelangen diese ins Gehirn: Wir hören etwas.



## Wie Schwerhörigkeit entsteht

Ständiger Lärm, aber auch ein einzelner lauter Knall können die Haarzellen im Innenohr **dauerhaft schädigen**. Zuerst trifft es die Zellen, die für das Verständnis von Sprache wichtig sind. Meistens entwickeln sich Hörschäden langsam und schleichend über Jahre. Deshalb bemerkt man sie oft erst, wenn es zu spät ist – **Lärmschwerhörigkeit ist unheilbar**.



## Pflichten des Arbeitgebers

Lärm beeinträchtigt die Kommunikation und erhöht das Unfallrisiko, wenn Warnsignale im Betrieb überhört werden. Ab bestimmten Grenzwerten **müssen Arbeitgeber handeln** – zum Beispiel über Gefahren des Lärms informieren, Gehörschutz bereitstellen, arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten oder besonders laute Arbeitsbereiche als Lärm-bereiche kennzeichnen.



## Schutz vor Lärm im Betrieb

Ihr Betrieb unterstützt Sie aktiv: Sie erhalten **regelmäßige Unterweisungen** zu den Gefahren von Lärm sowie **kostenfreien Gehörschutz**. Nutzen Sie auch die angebotene arbeitsmedizinische **Vorsorge und Beratung**. Diese Maßnahmen sind wichtig, um Ihr Gehör gesund zu halten und Risiken im Arbeitsalltag frühzeitig zu erkennen.

### Lärmschutz am Arbeitsplatz (TOP-Prinzip):

- **Technisch:** Schallschluckende Elemente an Raumwänden und -decken, gekapselte Maschinen
- **Organisatorisch:** Laute Arbeiten räumlich oder zeitlich trennen
- **Persönlich:** Gehörschutz konsequent und korrekt tragen

### Checkliste für den Alltag:

- **Mängel melden:** Defekte Maschinen verursachen unnötigen Lärm – beseitigen Sie die Ursache oder informieren Sie Ihren Vorgesetzten.
- **Vorsorge wahrnehmen:** Nehmen Sie an der arbeitsmedizinischen Vorsorge teil, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- **Vorschriften beachten:** In besonders gekennzeichneten Lärmbereichen ist das Tragen von Gehörschutz verpflichtend.
- **Lärmbelastung vermeiden:** Halten Sie sich nur in Lärmbereichen oder anderen lauten Bereichen auf, wenn es betrieblich notwendig ist.

## Gehörschutz richtig anwenden

Hygiene ist wichtig: Stöpsel nur mit **sauberen Händen einsetzen**, mehrfach nutzbare Stöpsel **regelmäßig reinigen**, Polster am Kapselgehörschutz bei Verschleiß erneuern. Gehörschutzmittel sind Fremdkörper, an die man sich erst gewöhnen muss: Bei Druckstellen oder Schmerzen beraten die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder der Betriebsarzt.



Kapselgehörschützer mit Universalbügel



Otoplastik



Gehörschutzstöpsel zum einmaligen Gebrauch



Stöpsel mit Verbindungsschnur



Bügelstöpsel

## Gehörschutzstöpsel richtig nutzen

Nur **tief sitzende Stöpsel** bieten vollen Schutz. Ragen sie weit aus dem Ohr heraus, sinkt die Dämmwirkung. So geht's: Stöpsel fest zusammenrollen, das Ohr leicht nach oben ziehen und tief einführen. Kurz fixieren, bis der Stöpsel sich ausgedehnt hat.



Gehörschutzstöpsel zu einer dünnen Rolle formen und sofort in den Gehörgang einsetzen.



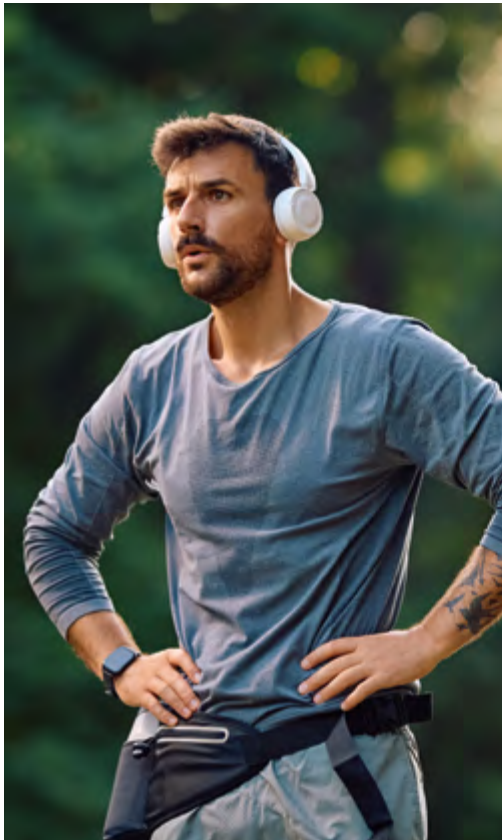
Mit der anderen Hand das Ohr nach hinten ziehen, dadurch wird der Gehörgang begradigt und der Gehörschutzstöpsel kann besser positioniert werden.



Gehörschutzstöpsel so lange mit dem Finger fixieren, bis er sich vollständig an den Gehörgang angelegt hat (mindestens 10 Sekunden oder nach Herstellerangaben).

## Laustärke leiser stellen

Egal, wie gut es klingt: Entscheidend für das Gehör ist nur die Lautstärke. Kopfhörer können im Ohr bei maximaler Lautstärke 110 Dezibel erreichen – mehr als eine Kreissäge. Nutzen Sie die 60–60–Regel: Lautstärke auf **maximal 60%** und höchstens **60 Minuten pro Tag**. So schützt ein bewusster Umgang mit Lautstärke Ihr Gehör auch in der Freizeit.



### Tipps für gesundes Hören im Alltag

- **Im Verkehr:** Lautstärke am Smartphone nicht erhöhen, um Lärm zu übertönen. Warnsignale müssen hörbar bleiben.
- **Bei Events:** Abstand zu Lautsprechern halten und Gehörschutz nutzen.
- **Regeneration:** Gönnen Sie Ihren Ohren tägliche Ruhephasen in Stille. So können sich die Haarzellen von der täglichen Belastung erholen.

## Lärm im Alltag reduzieren

Schall muss nicht gehörschädigend sein, um uns zu belasten oder unsere Gesundheit zu beeinträchtigen. Da wir oft selbst Lärm verursachen – etwa beim Musikhören, Heimwerken oder Rasenmähen – **hilft gegenseitige Rücksichtnahme**. Weniger Lärm im Alltag schützt die Nerven, reduziert Stress und vermeidet unnötigen Ärger mit den Mitmenschen.



### Rücksicht nehmen und Lärm vermeiden

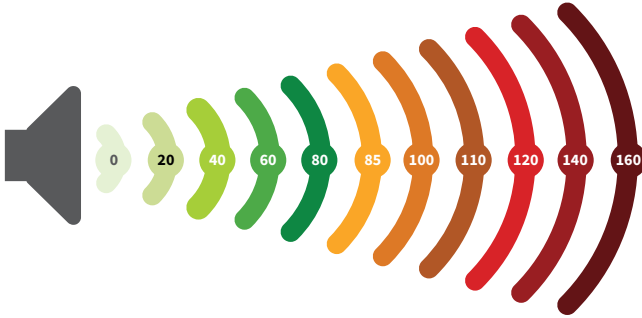
- **Technik:** Leise Geräte mit Siegel „Blauer Engel“ nutzen, Trittschall durch Teppiche dämmen, Schallerzeuger mit Unterlagen von Boden oder Wand entkoppeln.
- **Ruhezeiten:** Laute Maschinen sind sonn- und feiertags ganztägig sowie werktags von 20 bis 7 Uhr nicht erlaubt.
- **Verhalten:** Niedertourig fahren, häufiger zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen.

## Lautstärkeangaben richtig verstehen

Dezibel (dB) beschreibt den Schallpegel auf einer logarithmischen Skala. Eine Erhöhung um 10 dB wird als etwa doppelt so laut wahrgenommen, beschreibt aber die zehnfache Schallintensität. Ein Benzinrasenmäher erreicht 85 dB – bei langjähriger Belastung reicht das für Gehörschäden. Ein lautes Konzert – und die Schmerzgrenze – liegen bei 120 dB. Bei Spitzenschalldruckpegeln bereits ab 150 dB(C) sind nach **einmaligen Einwirkungen** dauerhafte Schäden möglich.



## Lärmpegel in Dezibel



- 0 Absolute Stille (irreal)**  
Hörschwelle
- 20 Leises Blätterrauscheln, ruhiges Zimmer in der Nacht**
- 40 Ruhiges Zimmer am Tage, Flüstern**  
Beeinträchtigung von Erholung, Ruhe, Schlaf (Dauerschallpegel)
- 60 Gespräch, leises Radio (Zimmerlautstärke)**  
Störung von konzentrierter geistiger Arbeit (Dauerschallpegel); Belästigungsreaktionen bei Dauerbelastung
- 80 Hauptverkehrsstraße am Straßenrand**  
Erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko bei Dauerbelastung
- 85 Benzinrasenmäher**  
Gehörschäden bei langjähriger Dauerbelastung
- 100 Kreissäge, Posaunenorchester**
- 110 Maximalpegel am Audioplayer**
- 120 Rockkonzert, laute Diskothek**  
Schmerzschwelle
- 140 Düsenjäger beim Start, in 5 m Abstand**  
Gehörschäden schon bei kürzerer Einwirkung möglich
- 160 Gewehrschuss in Mündungsnähe**  
Gehörschäden bei einmaliger Einwirkung möglich (Spitzenschallpegel)

## Mehr Informationen zum Lärmschutz

Ihr direkter Zugriff auf Lernangebote und aktuelles Fachwissen:

➔ [medien.bgetem.de](https://medien.bgetem.de)



Lernmodul z. B. „Lärmschutz“

➔ [elearning.bgetem.de](https://elearning.bgetem.de)

### Seminare

Nr. 308 (Bildungsstätte, Bad Münstereifel): Fachkundiges Messen, beurteilen und dokumentieren von Schallpegeln

### Infomaterial, Plakate

- B138 Betriebsanweisung „Benutzung von Gehörschutz im Lärmbereich“
- IVSS017D Broschüre „Lärm – Leitfaden für die Gefährdungsbeurteilung in Klein- und Mittelbetrieben“
- PU006 Schulungsprogramm Lärm – Unterweisung bei Gefährdung durch Lärm

### Messtechnischer Dienst der BG

Lärmmessung und -beurteilung, Beratung (Fachkompetenzcenter Mechanische/Physikalische Gefährdungen)



### Lärm am Arbeitsplatz


- Die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung
- DGUV Regel 112-194 „Benutzung von Gehörschutz“
- DGUV Information 212-024 „Gehörschutz“
- Technische Regeln zur Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung ➔ [buaa.de/TRLV](https://buaa.de/TRLV)



### Lärm in der Freizeit

Ansprechpartner bei Freizeitlärm finden Sie beim Umweltbundesamt unter ➔ [umweltbundesamt.de](https://umweltbundesamt.de)

Bestell-Nr. T014

Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz  
erhalten Sie unter  [medien.bgetem.de](https://www.medien.bgetem.de)

**Bildnachweis: BG ETEM außer**

[stocksy.com/Bonninstudio Barcelona-6106090](https://www.stocksy.com/Bonninstudio-Barcelona-6106090) (Titel)

[eakgrungenerd/stock.adobe.com-600708460](https://www.eakgrungenerd/stock.adobe.com-600708460) (Seite 3)

[nazariykarkhut/stock.adobe.com-576106603](https://www.nazariykarkhut/stock.adobe.com-576106603) (Seite 4)

[Egoitz/stock.adobe.com-723430039](https://www.Egoitz/stock.adobe.com-723430039) (Seite 5)

[Tomasz Zajda/stock.adobe.com-284637678](https://www.Tomasz-Zajda/stock.adobe.com-284637678) (Seite 6)

3 M Deutschland GmbH, Sperian Protection Deutschland GmbH (Seite 8)

[Drazen/adobe.stock.com-1562384980](https://www.Drazen/adobe.stock.com-1562384980) (Seite 10)

[iStock.com/triocean-1173537101](https://www.iStock.com/triocean-1173537101) (Seite 11)

[iStock.com/SolStock-874747066](https://www.iStock.com/SolStock-874747066) (Seite 12)

**Illustrationen: Jörg Block**

## Unser Auftrag: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund vier Millionen Menschen in über 230.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit kommt, sind wir für Sie da und kümmern uns um Heilbehandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:

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

### BG ETEM

**Berufsgenossenschaft**

**Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130

50968 Köln

Telefon: 0221 3778-0

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

**Maßgeschneiderter Service für Sie**

 [meine.bgetem.de](http://meine.bgetem.de)

