



**Musikgenuss
statt Tinnitus**

**Kostenfreier Hörtest
für Schulen**

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
gesund-aufwachsen@kkh.de
kkh.de



2293 - 08/23

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Hörschäden frühzeitig vorbeugen!

Ob laute Musik über Kopfhörer, bei Konzerten oder Besuchen in der Diskothek – wir muten unseren Ohren ganz schön was zu!

Ständiger Lärm durch die Umwelt oder laute Hobbys können unser Hörvermögen dauerhaft schädigen. Mögliche Folgen sind Stresssymptome wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Konzentrationsprobleme. Rund ein Viertel der Jugendlichen leidet bereits an Hörschäden.

Leider nehmen viele dieses Thema nicht ernst. Dabei sind hohe Schallpegel im Alltag schnell erreicht: Mal eben das Lieblingslied in der Playlist lauter drehen oder beim nächsten Konzert direkt neben den Boxen stehen. Hinzu kommt, dass sich viele Diskotheken nicht an die vorgeschriebene Maximal-Lautstärke halten.

Mit unseren Tipps und ein wenig Rücksicht auf die eigenen Ohren lässt sich Musik trotzdem genießen:

- Nicht länger als eine Stunde am Tag über Kopfhörer Musik hören.
- Die Lautstärke der Musik maximal bis 60 Prozent aufdrehen.
- Kopfhörer mit Lautstärkebegrenzung nutzen. Diese sorgt dafür, dass der Ton den empfohlenen Grenzbereich von maximal 85 Dezibel nicht überschreitet.
- Während Disko- und Konzertbesuchen sogenannte „ear-plugs“ (Ohrstöpsel) tragen. Es gibt moderne und unauffällige Varianten, die einen guten Musikgenuss ermöglichen. Auch Gespräche sind damit kein Problem.
- Einen Mindestabstand von fünf bis zehn Metern zu Lautsprecherboxen halten.
- In Diskotheken zwischendurch (alle 15 Minuten) eine Tanzpause einlegen und den lauten Bereich der Tanzfläche verlassen.

Haben Sie noch fachliche Fragen rund um das Thema Hören? Dann wenden Sie sich bitte an eine HNO-Praxis oder ein Fachgeschäft für Hörgeräte.

Gut zu wissen!

Wir bieten einen kostenfreien Hörtest für Kinder und Jugendliche an Schulen an. Mit dem Test überprüfen wir das Gehör, um mögliche Hörschäden früh zu erkennen. Dabei unterstützen uns kompetente Fachleute für Hörakustik. Sprechen Sie uns einfach an!

