



Hörtest in Schulen

# Musikgenuss statt Tinnitus



Dein persönlicher Ansprechpartner:



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
kkh.de

F 7733 – 04/19

Mehr als  
Jahre 125

Vertrauen und  
Sicherheit

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

# Hörschäden frühzeitig vorbeugen!

## Mit dem kostenfreien Hörtest der KKH

Unsere Ohren werden tagtäglich enorm in Anspruch genommen. MP3-Player, Konzerte und Besuche in Diskotheken sorgen für eine hohe Beanspruchung der Ohren und dafür, dass Folgeschäden auftreten können. Schlafstörungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Konzentrationsprobleme können die Folgen von Hörschäden sein. Rund ein Viertel der Jugendlichen leidet bereits an Hörschäden, doch leider wird dieses Thema häufig nicht ernst genommen.

Der Lautstärkeregler des MP3-Players wird zu weit aufgedreht und bei Konzerten stellt man sich direkt neben die Box. Dazu kommt, dass sich viele Diskotheken nicht an die vorgeschriebene Maximal-Lautstärke halten.

### Wir geben dir ein paar Tipps, wie du eventuellen Hörschäden vorbeugen kannst:

- Drehe die Lautstärke deines MP3-Players auf maximal 60 Prozent.
- Achte darauf, nicht länger als eine Stunde am Tag mit dem Gerät Musik zu hören.
- Benutze Kopfhörer anstelle von Earbud-Hörern (In-Ohr-Hörer).

- Halte zu Lautsprecherboxen einen Mindestabstand von fünf bis zehn Metern.
- Lege zwischendurch eine Tanzpause ein und verlasse den lauten Bereich der Tanzfläche.
- Trage während Disco- und Konzertbesuchen sogenannte „ear-plugs“ (Ohrstöpsel). Hierfür gibt es mittlerweile moderne und unauffällige Varianten, die dennoch für guten Musikgenuss konzipiert sind. Auch Gespräche können damit nach wie vor geführt werden.

Mit ein wenig Vorsicht hast du so auch weiterhin vollen Musikgenuss und verringerst die Gefahr von Folgeschäden erheblich. Die KKH bietet zu diesem Thema als ersten Schritt einen kostenfreien Hörtest für Schüler an, um das Gehör fachmännisch überprüfen zu lassen. Bei unseren regionalen Aktionen werden wir dabei von kompetenten Hörgeräteakustikern unterstützt.

Solltest du darüber hinaus Fragen zu diesem Thema haben, wende dich bitte an einen HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker in deiner Nähe.

**Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei der Durchführung der Hörtests an Schulen bei:**