

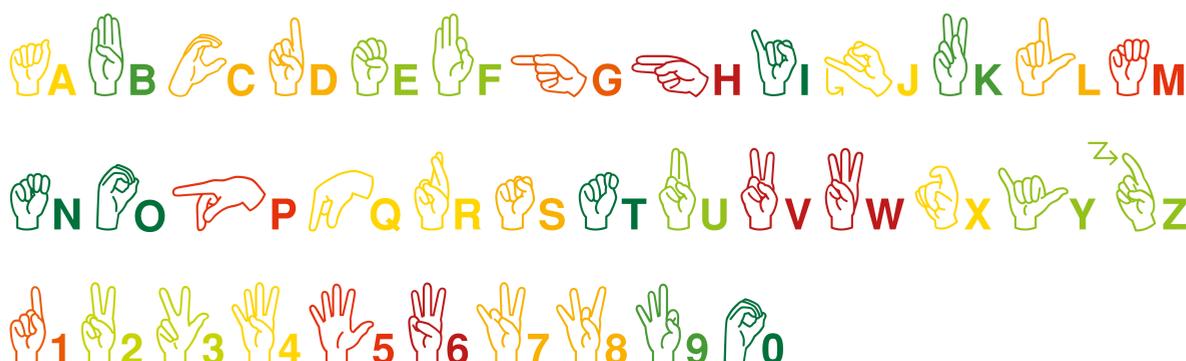
„Das zwanzigste Jahrhundert ist unter anderem das Zeitalter des Lärms.“ Aldous Huxley

„Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“ Friedrich Nietzsche

# Lassen Sie's ruhiger angehen!

## Wie ist es, nicht zu hören?

Von 1.000 Menschen kann ungefähr einer nicht hören. Davon werden manche bereits mit einem Hörschaden geboren, andere verlieren ihr Gehör erst später durch eine Krankheit oder einen Unfall. Gehörlose unterhalten sich mit der Gebärdensprache: mit Händen, Gesichtsausdruck und der Haltung des Oberkörpers. Das „Hören“ übernehmen die Augen.



Jeder von uns kann dazu beitragen, störende oder gar gesundheitsschädliche Lärmbelastungen zu verringern:

- stets die Nacht- und Ruhezeiten einhalten,
- Musikanlagen und Fernseher auf Zimmerlautstärke stellen,
- vor Feiern in der Wohnung oder im Hausgarten die Nachbarn informieren,
- vor Handwerkerarbeiten wie Bohren, Klopfen oder Sägen den Nachbarn Bescheid geben und Arbeiten spätestens um 20.00 Uhr beenden,
- den Trittschall in Ihrer Wohnung dämmen, z. B. durch Teppiche oder Teppichböden (insb. im Kinderzimmer),
- in Haushalt und Garten lärmarme Geräte und Maschinen verwenden, die Sie am Umweltzeichen „Blauer Engel“ erkennen können,
- Geräte mit großer Schallentwicklung wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Lautsprecherboxen von den Wänden abrücken und möglichst auf eine weiche, dämmende Unterlage stellen,
- statt mit dem Auto zu fahren öfter mal das Fahrrad benutzen oder zu Fuß gehen,
- beim Autofahren frühzeitig schalten, niedertourig fahren und im Stau den Motor ganz abschalten,
- das Auto mit einer lärmarmen Bereifung ausstatten,
- im Büro möglichst leise telefonieren,
- im Büro Kopierer und Drucker erst anschalten, wenn sie gebraucht werden.

„Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe. Heutzutage ist es die Stille.“ Ernst Ferstl

„Nicht sehen können trennt von den Dingen, nicht hören können von den Menschen“ Immanuel Kant

„Musik wird störend oft empfunden, da sie mit Geräusch verbunden.“ Wilhelm Busch

## Beispiele für lärmarme Geräte und Maschinen mit Blauem Engel:

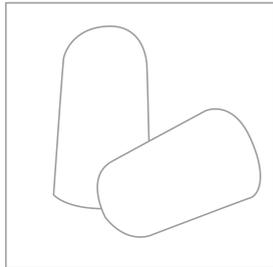
- Altglas-Container
- Baumaschinen
- Büromaschinen
- Kehrfahrzeuge
- Kommunalfahrzeuge
- Komposthäcksler
- Müllfahrzeuge
- Omnibusse



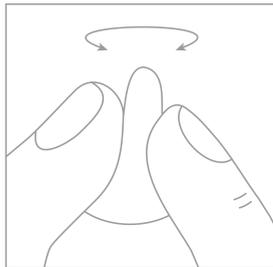
# Schützen Sie sich auch selbst vor Lärm!

## Hörpause als Option

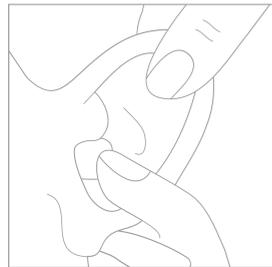
Während das Recht des Lauten täglich an Selbstverständlichkeit gewinnt, leisten 0,6 g Schaumstoff leisen physikalischen Widerstand.



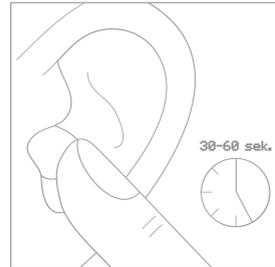
Weicher, anatomisch geformter Ohrstöpsel aus hautfreundlichem PU-Schaum. Er dehnt sich im Gehörgang sanft aus und schützt Sie zuverlässig vor Lärm.



Ohrstöpsel zwischen sauberen Fingern der Länge nach fest zusammen rollen.



Mit einer Hand das Ohr etwas nach oben ziehen, mit der anderen Hand den gerollten Stöpsel tief in den Gehörgang einführen.



Ohrstöpsel so lange mit dem Finger fixieren, bis er sich ausgedehnt hat und angenehm sitzt.

Nur wer Lärm vermeidet, schont auch sein eigenes Gehör. Deshalb sollten Sie sich der täglichen Lärmbelastung bewusst sein und sich sowohl privat als auch im Beruf davor schützen. Das geht z. B., indem Sie

- vor allem nachts die Fenster schließen, wenn Sie an einer Straße mit starkem Verkehrslärm wohnen,
- bei dauerhaft starkem Lärm von mehr als 85 dB an Ihrem Arbeitsplatz Ohrstöpsel oder -schützer tragen,
- beim Musikhören mit Kopfhörern die Lautstärke nicht voll aufdrehen,
- beim Kauf etwa eines Walkmans, MP3-Players oder iPods darauf achten, dass das Gerät über eine integrierte Lautstärkebegrenzung verfügt,
- Ihren Kindern kein lautes Spielzeug wie Rasseln oder Spielzeugpistolen kaufen,
- Silvesterknaller nicht zu nah am Ohr explodieren lassen,
- auch in der Disko oder bei Rockkonzerten einen Lärmschutz tragen und einen möglichst großen Abstand zu den Lautsprecherboxen einhalten,
- beim Telefonieren den Hörer abwechselnd ans rechte und ans linke Ohr halten oder besser noch eine Freisprechanlage benutzen,
- offen ansprechen, wenn Ihnen etwas zu laut ist. Auch Lärmprobleme lassen sich häufig schon durch ein sachliches und klärendes Gespräch mit dem Lärmverursacher aus der Welt schaffen.

+ Helikopter ohne Gehörschutz

+ Kreissäge ohne Gehörschutz

+ Verkehrslärm ohne Lärmschutzwand

+ Helikopter mit Schaumstoff-Ohrstöpsel

+ Kreissäge mit Schaumstoff-Ohrstöpsel

+ Verkehrslärm hinter Lärmschutzwand

+ Helikopter mit Silikon-Ohrstöpsel

+ Kreissäge mit Silikon-Ohrstöpsel

## Alle mal herhören: Ruhe bitte!

Gegen Lärm kann jeder von uns auf zweierlei Arten vorgehen. Indem wir vermeiden, selbst Lärm zu machen. Und indem wir uns bestmöglich gegen den Lärm von anderen schützen. So sollten wir etwa beim Musikhören mit Kopfhörern die Lautstärke nicht voll aufdrehen oder in der Disko Ohrenstöpsel tragen. Und wenn wir uns von anderen durch Lärm gestört fühlt? Dann sollten wir die Lärmverursacher einfach bitten, leiser zu sein. Sonst gibt's vielleicht noch Krach!

### MERKE DIR!

Für ein lärmfreies Umfeld kann jeder etwas tun! Die Rücksichtnahme auf unsere Mitmenschen spielt dabei eine sehr wichtige Rolle.



### Entwarnung!

An dieser Stelle können Sie Ihre Ohrenstöpsel ausnahmsweise mal aus dem Ohr nehmen und die Ohren spitzen ...

Freistaat  Sachsen

Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft