

Warum ist Gehörschutz so wichtig?

31.05.2024, 08:00 Uhr

Kommentare: 0

Azubis unter Strom - Fachbeiträge



Wie bitte?... Lass es nicht so weit kommen! (Bildquelle: Siphography/iStock/Getty Images)

Lärm kann krank machen und das Gehör bleibend schädigen. Das ist medizinisch belegt. Hier erfährst du, wie du dich als Elektro-Azubi mit einem geeigneten Gehörschutz bei der Arbeit schützen kannst.

Beim Arbeiten mit Maschinen und Elektrogeräten ist Lärm oft kaum vermeidbar, doch du kannst dich dagegen schützen. Wenn du auf einen geeigneten Gehörschutz verzichtest, riskierst du bleibende Gehörschäden. Lärmschwerhörigkeit ist bei Elektrikern und Elektrofachkräften sogar die häufigste Berufskrankheit, auf geeignete [Schutzmaßnahmen](#) solltest du also nicht verzichten.

Downloadtipp der Redaktion

Betriebsanweisung: Gehörschutz

[Hier gelangen Sie zum Download.](#)

Warum ist Gehörschutz wichtig?

Viele Menschen schätzen die Folgen von Lärm falsch ein. Ob im Arbeitsalltag als Elektro-Azubi oder in der Freizeit, ob durch Musik oder Motoren – ein gewisser Schallpegel scheint uns anzuregen. Doch das ist nur die eine Seite von lautstarkem Lärm. Die folgenden Aspekte solltest du dir bewusst machen:

1. Schutzlosigkeit: Deinen Ohren fehlt ein Schließmuskel. Werden deine Augen belastet, zum Beispiel durch Zugluft, grelles Licht oder Staub, blinzelst du

wahrscheinlich sofort oder kneifst unwillkürlich die Augen zu. Beim Ohr gibt es keinen solchen Schutzmechanismus. Du kannst deine Ohren nicht aktiv verschließen, dazu benötigst du Hilfsmittel wie Ohrstöpsel.

2. Unheilbarkeit: Schädigungen des Innenohrs, die dein Hörvermögen beeinträchtigen, sind nicht zu reparieren. Das bedeutet: Eine Innenohrschwerhörigkeit kann sich nicht von selbst heilen - im Gegensatz zu einer Verletzung der Haut. Anders als bei einer Erkältung gibt auch keine Medikamente, die dagegen helfen. Gehörschäden durch Lärm sind unheilbar und bleiben bis an dein Lebensende.
3. Spätfolgen: Wir bemerken Schäden des Innenohrs nicht sofort. Schwerhörigkeit entwickelt sich schleichend. Viele Gehörschäden durch Lärm, dem du dein Trommelfell heute bei der Arbeit oder in der Freizeit aussetzt, spürst du erst viele Jahre später. Dann ist es jedoch zu spät und es hilft nur noch ein Hörgerät.
4. Falsche Risikowahrnehmung: Eine verbreitete Meinung ist, dass Lärm zwar auf Dauer schadet, es aber nicht so schlimm ist, ab und zu mal extrem laute Musik zu hören. Das ist Unsinn. Schon eine einmalige extreme Lärmbelastung wie durch eine Explosion, eine sehr laute Maschine, Musik auf einem Konzert oder durch Feuerwerkskörper kann zu einem Hörsturz führen. Das kann dich zeitweise taub machen oder einen Tinnitus auslösen.
5. Stress: Viele Menschen sind den ganzen Tag über einem Geräuschpegel ausgesetzt. Es beginnt mit dem Klingeln des Weckers gefolgt vom Radio beim Frühstück, Musik hören über das Handy, Maschinen am Arbeitsplatz, Hintergrundmusik beim Einkaufen oder im Wartezimmer des Zahnarztes... Momente der Stille findet man nur noch, wenn man sie aktiv sucht oder sich selbst schafft. Diese Dauerbeschallung ist ein Stressfaktor. Auch dann, wenn der einzelne Lärm keine Gehörschädigung verursacht. Sensibilität und Stresssymptome sind bei jedem unterschiedlich. Wenn du häufig unter Verspannungen, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen leidest, wenn du dich nervös, unruhig oder angespannt fühlst, solltest du dich fragen, wann du zum letzten Mal wirklich runtergekommen bist und tatsächlich in Ruhe entspannen konntest.

Tipp der Redaktion



E-Learning-Kurse für Auszubildende der Elektrotechnik

- Kurs 1: Gefahren und Wirkungen von Strom
- Kurs 2: Richtig handeln nach einem Stromunfall
- Kurs 3: Sicher arbeiten mit elektrischem Strom
- Sicher arbeiten vom ersten Tag an

[Jetzt testen!](#)

Gehörschutz bei Elektroarbeiten: Einfacher als du denkst

Für Lärm beim Arbeiten gibt es Grenzwerte, die dein Arbeitgeber einhalten muss. Da die Geräuschkulisse an vielen Arbeitsplätzen ständig schwankt, ist das Bewerten dieser Lärmbelastungen kompliziert. Doch wenn du dich durch Lärm beim Arbeiten gestresst fühlst, dann solltest du deinen Vorgesetzten darauf ansprechen – wenn es zum Beispiel so laut ist, dass du Anweisungen kaum verstehst oder sie sogar geschrien werden müssen.



Gehörschutz gehört zur persönlichen Schutzausrüstung (PSA) (Bildquelle: TonyLomas/iStock/Getty Images)

Gehörschutz: Diese Schutzausrüstungen für das Ohr gibt es

Die gute Nachricht ist: Dein Gehör zu schützen, ist recht einfach. Man unterscheidet 3 unterschiedliche Arten von Gehörschutz-[PSA](#), der Schutzausrüstungen für das Ohr:

1. Ohrstöpsel sind die einfachste Variante. Es gibt sie aus Schaumstoff als Einmalprodukte oder mit vorgeformten Kunststofflamellen zur mehrfachen Verwendung. Lass dir zeigen, wie man die Einmalstöpsel durch leichtes Drehen richtig einsetzt, so dass sie auch wirkungsvoll schützen.
2. Kapselgehörschützer gibt es in vielen Varianten, mit Kopf- oder Nackenriemen, am Schutzhelm befestigt, mit elektronischer Steuerung oder kombiniert mit Sprechfunk. Lass dir erklären und zeigen, wann und wie du diese Ausrüstung benutzen musst.
3. Otoplastiken werden nach einem Abguss des Innenohrs hergestellt. Sie sind daher individuell an den Ohrkanal des Trägers angepasst und bieten eine besonders gute Schutzfunktion. Wenn du Ohrstöpsel nicht verträgst und Kapselgehörschützer nicht infrage kommen, solltest du mit deinem Vorgesetzten und dem Betriebsarzt klären, ob Otoplastiken für dich die richtige Lösung sind.

Egal, welchen Gehörschutz du bei der Arbeit verwendest – dein Arbeitgeber muss dir diese [Schutzausrüstung](#) für deine Ohren zur Verfügung stellen und auch bezahlen. Wenn du zusätzlich auch in der Freizeit hohen Lärmpegeln ausgesetzt bist, zum Beispiel im Club, im Stadion oder auf Konzerten, solltest du dir in der Apotheke Ohrstöpsel besorgen. Denn deine Ohren und deinen Gehörsinn vor Lärmschädigungen zu schützen, ist keineswegs übervorsichtig, sondern zeigt, dass du souverän die Verantwortung für deine Gesundheit übernimmst.

Weitere Beiträge zum Thema

- [Smarte Technologien für mehr Eigenständigkeit](#)
- [Was ist eigentlich Arbeiten unter Spannung \(AuS\)?](#)
- [Das bedeutet Arbeiten im spannungsfreien Zustand](#)
- [Deine Pflichten als Elektro-Azubi](#)
- [So benutzt du Einrichtungen, Arbeitsmittel und Arbeitsstoffe richtig](#)
- [Die Handwerksberufe: Elektroniker/Elektronikerin für Maschinen- und Antriebstechnik](#)

Autor:

[Dr. Friedhelm Kring](#)

freier Lektor und Redakteur



Dr. Friedhelm Kring ist freier Lektor, Redakteur und Fachjournalist mit den Schwerpunkten Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

elektrofachkraft.de empfiehlt:



» Blick ins Produkt
Demoversion online

Wiederholungsschulung EuP 2024

E-Learning-Kurs für elektrotechnisch unterwiesene Personen

Mit diesem E-Learning-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Die häufigsten Unfallursachen
- Sicheres Arbeiten
- Multimeter und Spannungsprüfer

Dieser Kurs macht elektrotechnisch unterwiesenen Personen die möglichen Ursachen für Elektrounfälle bewusst. Zur bestmöglichen Vorsorge gegen Unfälle schult der Kurs die Teilnehmenden über die fünf Sicherheitsregeln und die drei Arbeitsmethoden der Elektrotechnik. Außerdem macht er den Teilnehmenden die Unterschiede zwischen Multimeter und Spannungsprüfer klar und zeigt, wie wichtig die Auswahl des richtigen Messgeräts für das sichere Arbeiten ist.



Ihr E-Learning-Kurs online

Best.-Nr. OL1847J05; Lizenz für bis zu 5 Mitarbeiter

unter [weka.de/efk1845](https://www.weka.de/efk1845)

oder telefonisch unter **0 82 33.23-40 00**

