



## Gesundheits-Tipp

### Pssst – einmal den Lärm aussperren

**Beruf und Privatleben bringen in unserer „lauten Gesellschaft“ oft hohe Lärmbelastungen mit sich. Hier ein paar Tipps für einen ruhigen Tag und zum Schutz des Gehörs.**



#### **Stille suchen**

Eine andauernde Geräuschkulisse ist ein Stressfaktor für Körper und Psyche. Wir können Lärm und störende Geäusche leider nicht ausblenden. Gönnen Sie Ihren Ohren deshalb eine Auszeit vom Lärm des Alltags. Machen Sie einen Spaziergang in ruhiger Natur und seien Sie für eine gewisse Zeit nicht erreichbar.

#### **Gewohnheiten bewusst machen**

Prüfen Sie, wieviel Lärm Sie selber verursachen. Müssen Radio oder Fernseher im Hintergrund wirklich laufen? Lernen Sie die Stille zu genießen. Lassen Sie den Fernseher ausgeschaltet, nehmen Sie sich ein Buch oder eine Zeitung und lesen Sie in aller Ruhe.

#### **Gehörschutz**

Tragen Sie immer Gehörschutz wenn es vorgeschrieben oder empfohlen ist – auch in der Freizeit z.B. beim Rasenmähen, Heckeschneiden oder beim Heimwerken. Dazu eignen sich Stöpsel aus Wachs oder Kunststoff. Sie reduzieren die Schallpegel um bis zu 30 Dezibel. Erhältlich sind sie in Apotheken oder beim Hörgeräteakustiker.

#### **Wattestäbchen – nein, danke**

Wattestäbchen können das Trommelfell verletzen! Die Reinigung und Inspektion des Gehörgangs bei Hörminderung ist ausschließlich Sache des HNO-Arztes. Wenn Sie vermuten, dass Sie schlechter hören, lassen Sie Ihr Gehör von Fachleuten überprüfen.