

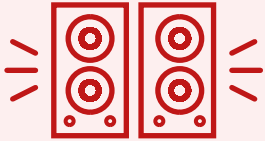


Wussten Sie, dass einer von zwei jungen Menschen durch unsicheres Hören von Hörverlust bedroht ist?

Könnten Sie einer davon sein?

Lesen Sie weiter, um mehr zu erfahren und einige Tipps für sicheres Hören zu erhalten.





Laute Geräusche schaden den Ohren!

Laute Geräusche schädigen die Sinneszellen (Haarzellen) in Ihren Ohren. Dies kann zu lärmbedingtem Hörverlust oder zu Ohrgeräuschen (Tinnitus) führen.



Es besteht die Gefahr eines lärmbedingten Hörverlusts, wenn Sie regelmäßig:

- in lauter Umgebung arbeiten,
- Audio-Inhalte über Kopf-/Ohrhörer hören,
- sich an Orten mit verstärkter Musik aufhalten, z.B. in Nachtclubs, bei Konzerten oder Fitnesskursen.



Lärmbedingter Hörverlust ist dauerhaft

Ein lärmbedingter Hörverlust lässt sich nicht rückgängig machen.

Menschen mit Hörverlust können von Hörsystemen und Rehabilitationsmaßnahmen profitieren.



Aber lärmbedingter Hörverlust kann verhindert werden!

Sicheres Hörverhalten kann einen Hörverlust verhindern. Je höher die Lautstärke, desto kürzer ist die Zeit, in der Sie sicher hören können. Wenn Sie die Lautstärke reduzieren oder Ihr Gehör schützen, können Sie länger zuhören, ohne Schaden zu nehmen.

Achten Sie auf diese einfachen Verhaltensweisen, um Ihr Gehör zu schützen:

1



Halten Sie die Lautstärke niedrig

Stellen Sie Ihr Gerät auf nicht mehr als **60 % der maximalen Lautstärke** ein.

Verwenden Sie gutschitzende Kopfhörer mit **Geräuschunterdrückung**.

3



Verbringen Sie weniger Zeit mit lauten Aktivitäten

Machen Sie an einem lauten Ort **regelmäßig Pausen** in einem ruhigen Bereich.

Schränken Sie die tägliche Nutzungsdauer persönlicher Audiogeräte **ein**.

2



Schützen Sie Ihre Ohren vor lauten Geräuschen

Tragen Sie an lauten Orten **Ohrstöpsel**.

Entfernen Sie sich von Geräuschquellen, wie z. B. Lautsprechern.

4



Überwachen Sie die Lautstärke

Verwenden Sie Apps, um Ihre Lärmbelastung zu überwachen.

Wählen Sie Geräte mit **integrierten Schutzfunktionen für sicheres Hören**.

Stellen Sie sicher, dass Sie:

Auf die Warnzeichen achten

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie:

- anhaltende Ohrgeräusche (Tinnitus) wahrnehmen,
- Schwierigkeiten haben, hohe Töne zu hören oder Gesprächen zu folgen.

Regelmäßig einen Hörtest machen

- Testen Sie Ihr Gehör selbst mit Apps wie hearWHO.
- Holen Sie sich fachlichen Rat, wenn Sie den Hörtest nicht bestehen oder Anzeichen für einen Hörverlust wahrnehmen.



**Höre mit Bedacht!
Wenn man sein Gehör einmal
verloren hat, kommt es nicht
wieder zurück!**

Mach Hören sicher!

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Translated by Lucas Fischer M.A., German Hearing
Industry Association/BVHI. Germany.
Member of the World Hearing Forum