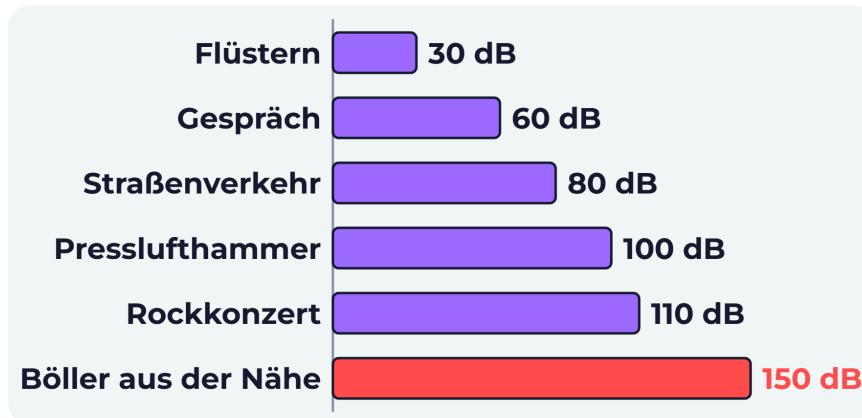


Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

Lautstärke in Dezibel

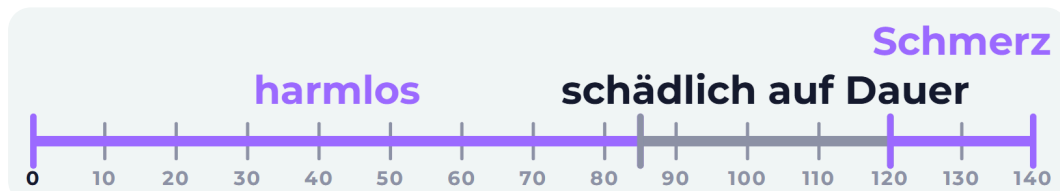
Die Lautstärke misst man mit einem Schallpegelmesser in Dezibel (dB). 0 dB ist die Hörschwelle: So leise ist ein Geräusch, das man gerade noch hört. Die Skala steigt nicht gleichmäßig: 10 dB mehr empfinden wir etwa als doppelt so laut. Hörst du lange Zeit Geräusche ab etwa 85 dB, können die feinen Sinneszellen im Innenohr kaputtgehen. Sie wachsen nicht nach – ein Hörschaden bleibt.

Wie laut ist das?



Ungefähre Werte, je nach Abstand zur Schallquelle.

Wann wird es gefährlich?



Ab etwa 85 dB schadet es, wenn es lange dauert. Ab etwa 120 dB (Schmerzgrenze) kann schon ein einziger Knall das Gehör schädigen.

Typische Falle

- Falsch: „Laut ist erst gefährlich, wenn es wehtut.“
- Schon Stunden mit 85 dB schaden, ohne dass es wehtut.
- Warnzeichen: Pfeifen oder Rauschen im Ohr danach, dumpfes Hören.

So schützt du dein Gehör

- Kopfhörer: höchstens 60 % Lautstärke, höchstens 60 Minuten am Stück (60/60-Regel).
- Bei Konzerten und Feuerwerk Gehörschutz tragen, Abstand zu Boxen und Böllern.
- Nach lautem Lärm dem Ohr Ruhe gönnen.

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

Schutz für die Ohren



**Gehörschutz bei
Konzert und
Feuerwerk**



**Kopfhörer: 60/60-
Regel**

TIPP

Musst du dich anschreien, um dich auf einen Meter Abstand zu verstehen, ist es zu laut – dann ist Gehörschutz dran.

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

Name: _____ Datum: _____

1 Nummeriere von leise nach laut.

Von leise nach laut

Straßenverkehr

Flüstern

Böller aus der Nähe

Blätterrauschen

Presslufthammer

Gespräch

2 Mia misst mit einer Handy-App an drei Orten. Schreib in die letzte Spalte „ja“ oder „nein“: Braucht man bei langem Aufenthalt Gehörschutz?

ORT	MESSWERT	GEHÖRSCHUTZ NÖTIG?
KLASSENZIMMER IN DER PAUSE	70 dB	
SCHWIMMHALLE BEIM WETTKAMPF	88 dB	
WERKSTATT MIT KREISSÄGE	100 dB	
BIBLIOTHEK	35 dB	

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

3 Ergänze.

Lautstärke misst man in .

Auf Dauer schädlich ist Lärm ab etwa dB.

Die Schmerzgrenze liegt bei etwa dB.

100 dB klingen etwa doppelt so laut wie dB.

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Solange es nicht wehtut, schadet Lärm nicht.	☐	☐
Kopfhörer höchstens auf 60 % und höchstens 60 Minuten am Stück.	☐	☐
Ein Hörschaden heilt nach ein paar Wochen von selbst.	☐	☐
Ein Böller direkt neben dem Ohr kann sofort einen Hörschaden machen.	☐	☐
Pfeift es nach dem Konzert im Ohr, war es zu laut.	☐	☐

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Ben hört jeden Tag drei Stunden Musik mit 90 dB. „Tut ja nicht weh“, sagt er. Was stimmt?

- ☐ Ben hat recht, ohne Schmerz kein Schaden.
- ☐ Das schadet auf Dauer, auch ohne Schmerz – 90 dB liegen über der Grenze von etwa 85 dB.
- ☐ Das ist nur gefährlich, wenn er Kopfhörer benutzt.
- ☐ Musik ist nie schädlich.

Ein Geräusch hat 80 dB, ein anderes 90 dB. Wie viel lauter klingt das zweite?

- ☐ etwa doppelt so laut
- ☐ nur ein kleines bisschen lauter
- ☐ zehnmal so laut
- ☐ gleich laut

Warum ist ein Hörschaden so schlimm?

- ☐ Weil man ein neues Ohr braucht.
- ☐ Weil er nur bei Erwachsenen vorkommt.
- ☐ Weil die zerstörten Sinneszellen nicht nachwachsen und der Schaden bleibt.
- ☐ Weil er ansteckend ist.

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

ZUM KONTROLLIEREN

Entscheidend sind Lautstärke und Dauer: Ab etwa 85 dB schadet langes Zuhören, ab etwa 120 dB schon ein einzelner Knall. 10 dB mehr klingen etwa doppelt so laut.

1 Nummeriere von leise nach laut.

Von leise nach laut

- 4** Straßenverkehr
- 2** Flüstern
- 6** Böller aus der Nähe
- 1** Blätterrauschen
- 5** Presslufthammer
- 3** Gespräch

2 Mia misst mit einer Handy-App an drei Orten. Schreibe in die letzte Spalte „ja“ oder „nein“: Braucht man bei langem Aufenthalt Gehörschutz?

ORT	MESSWERT	GEHÖRSCHUTZ NÖTIG?
KLASSENZIMMER IN DER PAUSE	70 dB	nein
SCHWIMMHALLE BEIM WETTKAMPF	88 dB	ja
WERKSTATT MIT KREISSÄGE	100 dB	ja
BIBLIOTHEK	35 dB	nein

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

3 Ergänze.

Lautstärke misst man in .

Auf Dauer schädlich ist Lärm ab etwa dB.

Die Schmerzgrenze liegt bei etwa dB.

100 dB klingen etwa doppelt so laut wie dB.

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Solange es nicht wehtut, schadet Lärm nicht.	☐	☒
Kopfhörer höchstens auf 60 % und höchstens 60 Minuten am Stück.	☒	☐
Ein Hörschaden heilt nach ein paar Wochen von selbst.	☐	☒
Ein Böller direkt neben dem Ohr kann sofort einen Hörschaden machen.	☒	☐
Pfeift es nach dem Konzert im Ohr, war es zu laut.	☒	☐

Ab wie viel Dezibel wird es gefährlich?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Ben hört jeden Tag drei Stunden Musik mit 90 dB. „Tut ja nicht weh“, sagt er. Was stimmt?

☒ **Das schadet auf Dauer, auch ohne Schmerz – 90 dB liegen über der Grenze von etwa 85 dB.**

Lange Zeit über etwa 85 dB zerstört Sinneszellen, bevor es wehtut.

Ein Geräusch hat 80 dB, ein anderes 90 dB. Wie viel lauter klingt das zweite?

☒ **etwa doppelt so laut**

10 dB mehr empfinden wir etwa als doppelt so laut.

Warum ist ein Hörschaden so schlimm?

☒ **Weil die zerstörten Sinneszellen nicht nachwachsen und der Schaden bleibt.**

Die Haarsinneszellen im Innenohr erneuern sich nicht.