



## Ruhe am Arbeitsplatz statt Tinnitus im Ohr

**München.** Lärm wird individuell unterschiedlich wahrgenommen. Was den einen stört, nimmt ein anderer kaum wahr. Doch anhand des Schalldruckpegels lässt sich ein objektiver Wert einer Geräuschkulisse ermitteln. Um die Leistungsfähigkeit an Büroarbeitsplätzen nicht zu senken, sollten 55 Dezibel nicht überschritten werden. Ideal wären jedoch 35 bis 45 Dezibel. Denn eine ständige Lärmbelastung ist ein Stressfaktor, der Tinnitus auslösen kann. TÜV SÜD zeigt, wie die optimalen Werte erreicht werden können und wie mit Tinnitus umzugehen ist.

### Lärmschutzmaßnahmen

**Geräte:** Laute Geräte sollten, wenn möglich, in einem separaten Raum abgestellt werden. Ist dies nicht machbar, können Schallschutzhauben einen großen Teil des Lärms abhalten. Bei der Neuausstattung von Büros ist zu beachten, dass die Geräte nach dem derzeitigen Stand der Technik eine maximale Geräuschemission von nur 48 Dezibel erreichen.

**Außenlärm:** Gegen Lärm von außen helfen schallisolierte Türen, Fenster und Fassaden. Wenn das Raumklima dadurch nicht negativ beeinflusst wird, sollten die Fenster außerdem geschlossen bleiben – vor allem an größeren und stark befahrenen Straßen.

**Raumgestaltung:** Damit die Geräusche in einem Raum nicht verstärkt werden, sind Decken und Böden sowie bei größeren Büros Stellwände aus schallabsorbierendem Material sinnvoll. In diesem Zusammenhang sind auch Grünpflanzen nützlich. Sie sind nicht nur gut für das Klima, sondern nehmen außerdem einen Teil des Schalls auf. Laute und leise Arbeitsplätze sollten möglichst getrennt sein. Zusätzlich ist je nach Größe des Unternehmens mindestens ein Raum für Besprechungen sinnvoll, damit andere Mitarbeiter nicht gestört werden. Wichtig ist es auch, auf die richtige Einstellung von Klima-, Heizungs- und Belüftungsanlagen zu achten.

**Gehörschutz:** Ist der Lärm technisch unvermeidbar, weil man an Flughäfen, Baustellen oder lärmenden Maschinen arbeitet, ist auf sorgfältigen Gehörschutz zu achten. Gehörschützer sind persönliche Schutzausrüstungen, die die schädliche Einwirkung des Lärms auf das Gehör verringern – so verhindert man, dass eine Lärmschwerhörigkeit entsteht oder bestehende Hörprobleme zunehmen. Laut Gesetzgeber ist ab einem Tages-Lärmexpositionspegel von 85 Dezibel die Verwendung von

---

Gehörschutz am Lärm Arbeitsplatz vorgeschrieben, ab einem Tages-Lärmexpositionspegel von 80 Dezibel muss der Arbeitgeber Gehörschutz zur Verfügung stellen. Zur Reduzierung des Lärms gibt es verschiedene Möglichkeiten, von Kapselgehörschutz über die bekannten Ohrstöpsel bis hin zu individuell angefertigtem Gehörschutz (Otoplastik), die der Hörgeräteakustiker anfertigt. Bei der Auswahl des richtigen Gehörschutzes müssen neben der unterschiedlich starken Dämmwirkung auch der Tragekomfort und die Arbeitsbedingungen berücksichtigt werden. Die Schalldämmung eines Gehörschützers darf auch nicht wesentlich höher ausgewählt werden, als es zur Vermeidung einer Lärmschwerhörigkeit notwendig ist, denn sonst ist die Sprachverständigung und das Erkennen von Warnsignalen am Arbeitsplatz unnötig erschwert.

### Umgang mit Tinnitus

**Akuter Tinnitus:** Bei Verdacht auf Tinnitus hilft es meist, Ruhe zu bewahren und für Entspannung zu sorgen. Ist das Pfeifen, Rauschen oder Summen auch am nächsten Tag noch da, sollte möglichst schnell ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Bei etwa 70 Prozent der Betroffenen kann laut der Deutschen Tinnitus Liga e.V. das Ohrgeräusch innerhalb der ersten drei Monate geheilt werden. Neben ärztlichen Maßnahmen fördern Ruhe und eine positive Einstellung den Heilungsprozess.

**Chronischer Tinnitus:** Nach drei Monaten ist es sehr unwahrscheinlich, dass das Ohrgeräusch noch verschwindet. Die Mehrzahl der Betroffenen lernt jedoch mit dauerhaftem Tinnitus umzugehen und fühlt sich dadurch kaum gestört. Dennoch kann es zu Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Überempfindlichkeit und Depressionen kommen. In diesem Fall sollte unbedingt ein Facharzt aufgesucht und eventuell psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden. Wer von chronischem Tinnitus betroffen ist, sollte versuchen, ihn nicht zum Lebensmittelpunkt zu machen, sondern ihn durch Therapien und Lebensfreude in den Hintergrund zu drängen. Selbsthilfegruppen können dabei förderlich sein.

### Presse-Kontakt:

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:heidi.atzler@tuev-sued.de">heidi.atzler@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuev-sued.de/presse">www.tuev-sued.de/presse</a>
--	---

 Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistentteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.