

„Wie bitte?“

Hören und Lärm im Beruf



LÄRM – ALARM

Das Wort Lärm hat seine Wurzeln in dem romanischen Schlachtruf „Alle armi!“, zu deutsch: „Zu den Waffen!“ Zum anderen aus dem Frühhochdeutschen als „Lerman oder Larman: Lärm, Geschrei“, später zusammengezogen zu dem erwähnten *alarma: Alarm.*

Im Verkauf oder in der Produktion, in der Pflege oder in der Schule – in vielen Berufen macht die Verständigung einen wesentlichen Teil der Tätigkeit aus. In der Regel geschieht dies über Sprechen und Hören und betrifft beide Seiten: die Beschäftigten und die Kundschaft, Klienten oder Patient/innen. Die Gründe für schlechtes Verstehen können vielfältig sein: mangelhafte Akustik oder Technik, Lärm oder Geräuschkulisse am Arbeitsplatz. Es kann aber auch eine beginnende Schwerhörigkeit sein.

Zahlen – Daten – Fakten

Etwa 14 Millionen Menschen in der Bundesrepublik sind von Hörstörungen betroffen. Nach Schätzungen sind vier bis fünf Millionen Arbeitnehmer/innen am Arbeitsplatz Lärm von 85 Dezibel und darüber ausgesetzt. Mehr als jede/r zweite Beschäftigte fühlt sich durch Lärm am Arbeitsplatz belastet. Lärmschwerhörigkeit ist die zweithäufigste anerkannte Berufskrankheit. Rente aus der gesetzlichen Unfallversicherung kann den Verlust an Lebensqualität allerdings nicht ersetzen.

Vom Schall zum Hören

Töne breiten sich in Form von Druckschwankungen in der Luft als Schallwellen aus. Beim Hörvorgang wird der Schall zunächst mechanisch weitergeleitet: Schallwellen erreichen über den Gehörgang das Trommelfell, das es in Schwingungen versetzt, die von den Gehörknöchelchen zum Innenohr weitergeleitet werden. Dabei wird das

Klangbild so verändert, dass ein Heraushören von Sprache aus Umgebungsgeräuschen möglich ist. Das flüssigkeitsgefüllte Innenohr ist das eigentliche Sinnesorgan und wird als Hörschnecke (Cochlea) bezeichnet. Hier laufen die Schwingungen über die Hörsinneszellen, werden in ein elektrochemisches Signal umgewandelt und über den Hörnerv als elektrische Impulse an das Gehirn weitergeleitet. Bis hierhin unterscheiden die menschlichen Ohren nicht zwischen einem Musikkonzert und einer Kreissäge. Beides ist laut. Erst im Gehirn wird unser Hören bewusst und als angenehm oder als lästig bewertet.

Was ist Schwerhörigkeit?

Schwerhörigkeit ist nicht nur einfach „leiseres Hören“. Liegt eine Schallempfindungsschwerhörigkeit vor, wird der Gesamtschall anders oder gar nicht wahrgenommen. Sprache wird dann „verfälscht“ gehört. Zum Beispiel kann der Buchstabe ‚s‘ gar nicht verstanden werden, wenn die hohen Töne nicht gehört werden können. Als Folge sprechen schwerhörige Menschen die nicht oder anders gehörten Buchstaben auch anders aus. Alle kennen das Problem mit Störgeräuschen: Wenn wir telefonieren und gleichzeitig ein Auto vorbeifährt, verdeckt das Autogeräusch die gesprochene Sprache – je nach Lautstärke mehr oder weniger. Für schwerhörige Menschen ist eine Verständigung mit Hintergrundgeräuschen besonders schwierig. Für sie ist das Sprachverständnis bereits bei relativ leisen Störgeräuschen eingeschränkt,



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

wenn normal hörende Menschen Sprache noch herausfiltern können. Schwerhörige benötigen also besondere Konzentration und Aufmerksamkeit für etwas, das für normal hörende Menschen selbstverständlich ist: Sprache in unterschiedlichen Situationen zu verstehen. Denn Hören ist noch nicht Verstehen. Um Sprache verstehen zu können, müssen Schwerhörige aus dem Gehörten, ihrem Vorwissen und aus der Situation heraus kombinieren, was gesagt wurde. Und wer ‚seinen eigenen Ohren nicht mehr trauen kann‘, empfindet ständig Unsicherheit, richtig verstanden zu haben und angemessen zu reagieren.

Ursachen von Schwerhörigkeit

Schwerhörigkeit ist keine Frage des Alters, sondern wird durch selbst- oder fremderzeugten Lärm, durch Krankheit (z.B. Sauerstoffmangelzustände, Infektionen) oder durch Unfälle (z.B. Vergiftungen, Gewalteinwirkungen) und durch Vererbung und Alterung verursacht oder verstärkt. Bei Erwachsenen überwiegen umweltbedingte Beeinträchtigungen. Schwerhörigkeit bei Jugendlichen nimmt durch ihr Freizeit- und Hörverhalten zu.

Lärm schadet der Gesundheit

Lärm – eine der Hauptbelastungen bei der Arbeit

Lärm ist der Schall, der das Hörvermögen beeinträchtigen oder anderweitig mittelbar oder unmittelbar Gesundheit und Sicherheit gefährden kann. Lärm bei der Arbeit kann schädigen, wenn er zu laut und/oder zu lange auf den Menschen einwirkt. Von Arbeitslärm sind beispielsweise Frauen und Männer im Baugewerbe, in der Getränke-, Lebensmittel- und Textilindustrie, im Maschinenbau, der Holzverarbeitung, in Gießereien wie auch im Unterhaltungs-/Kultursektor und im Erziehungswesen betroffen. Neben- oder Dauergeräusche erschweren das Arbeiten, weil sie „nerven“ und Stress auslösen.

Jeder störende Schall kann das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen:

- ▶ Er behindert die Kommunikation und zwingt zu lauterem Sprechen.
- ▶ Er lenkt ab, stört die Konzentration und mindert die Leistungsfähigkeit.
- ▶ Lärm erhöht das Unfallrisiko, wenn Warnsignale überhört werden.
- ▶ Wer gestresst ist, ist anfälliger für Fehler.
- ▶ Der Organismus wird stärker beansprucht. Es kann zu Schlafstörungen, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu anderen Stressfolgen kommen.
- ▶ Lärm kann zu Tinnitus führen.
- ▶ Im Extrem kann Lärm völlige Ertaubung verursachen.

Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Belastungen

Die Wirkungen anderer Arbeitsbelastungen werden durch Lärm verstärkt. Für viele Tätigkeiten sind Mehrfachbelastungen typisch: Arbeitsunterbrechungen, Publikumsverkehr, Konzentrationsanforderungen, Unfallgefahren, Schichtarbeit oder Zeitdruck. Auch einige Chemikalien verursachen oder verstärken Hörverlust. Zu den ototoxisch (hörschädigend) wirkenden Stoffen zählen Lösemittel, Metalle, bestimmte Gase und auch Medikamente wie manche Beruhigungsmittel.

Hörsturz – was ist das?

Ein Hörsturz ist ein plötzlicher Hörverlust ohne erkennbare Ursache, bei dem umgehend ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden sollte. Der Hörsturz, auch Infarkt des Ohres genannt, kann jede/n treffen. Ursache ist häufig berufliche oder psychische Überbeanspruchung. Beim Hörsturz handelt es sich um eine in Sekundenschnelle auftretende Taubheit oder Schwerhörigkeit eines oder (seltener) beider Ohren. Anzeichen für einen Hörsturz sind außerdem Ohrgeräusche, ein Druckgefühl, als ob Watte im Ohr steckt oder Lärmempfindlichkeit des betroffenen Ohres. Auch wenn sich die Symptome meist wieder zurückbilden, ist ein Hörsturz die „Gelbe Karte“ des Körpers.

Tinnitus – was ist das?

Von Tinnitus betroffene Menschen „hören“ Geräusche, die real für andere nicht hörbar sind. Diese oft permanenten Geräusche – Rauschen, Klingeln, hohe oder tiefere Dauertöne – verursachen bei den Betroffenen häufig Anspannung, Schlafstörungen, Depressionen und unter Umständen auch Probleme beim Verstehen. Im chronischen Stadium ist Tinnitus in der Regel nicht wieder rückgängig zu machen. Durch technische Hilfen, Entspannungsverfahren und Verhaltensänderung können die ‚Töne im Kopf‘ aber erträglicher gemacht werden.

Gehörlosigkeit – was ist das?

Gehörlosigkeit ist eine äußerlich kaum auffallende Behinderung; erkennbar wird sie erst in der Kommunikation mit hörenden Menschen oder durch die Verwendung der Gebärdensprache. Viele gehörlose Menschen leben von Geburt an (fast) ohne Hörvermögen, andere sind erst nach dem Spracherwerb „spätertaub“. Sie alle nehmen ihre Umwelt stark mit den Augen wahr und gleichen damit den fehlenden Hörsinn aus. Bestand der Hörverlust bereits vor dem Sprechenlernen, wird die gesprochene Sprache zur Fremdsprache: Artikulieren und Lesen können nur mit Mühe und Unterstützung erlernt werden.

Berufskrankheit Nr. 2301: Lärmschwerhörigkeit

Wenn Sie einen begründeten Verdacht haben, dass Ihre Schwerhörigkeit auf Arbeitslärm zurückzuführen ist, sollten Sie dies beim zuständigen Unfallversicherungsträger anzeigen. Lassen Sie sich vorher unbedingt sozialversicherungsrechtlich beraten! Eine Berufskrankheitenanzeige können Betroffene selbst stellen, aber auch behandelnde Ärzte wie auch der Betriebs- oder Personalrat.

Im Berufskrankheitenverfahren hat die zuständige Berufsgenossenschaft festzustellen, ob zwischen der beruflichen Tätigkeit und der Erkrankung ein Zusammenhang besteht und in welchem Grad das Gehör geschädigt ist. Wenn eine Berufskrankheit anerkannt wurde, erbringt die Berufsgenossenschaft Leistungen zur medizinischen und eventuell auch zur beruflichen Rehabilitation. Eine Rentenzahlung wird nur fällig, wenn eine Minderung der Erwerbsfähigkeit von mehr als 20 Prozent anerkannt wurde, was infolge von Lärmschädigungen nur äußerst selten der Fall ist.

Mutterschutz bei Arbeitslärm

Arbeitslärm wirkt sich für Schwangere insbesondere als psychische Belastung aus und kann zu Stressfolgen wie erhöhtem Blutdruck führen. Deshalb muss am Arbeitsplatz von werdenden Müttern ein Lärmgrenzwert von 80 dB(A), bei Musikerinnen 85 dB(A) eingehalten werden. Sie dürfen auch nicht impulshaltigem Lärm, d.h. lauten Knallen oder akustischen Schlägen ausgesetzt sein.

Hörschädigung und Behinderung

Starker Tinnitus oder eine mittel- bis hochgradige Schwerhörigkeit können unter Umständen als Schwerbehinderung anerkannt werden. Ein Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung wird an das zuständige Versorgungsamt gestellt.

Lärmschutz im Betrieb

Der Arbeitgeber trägt nach dem Arbeitsschutzgesetz eine umfassende Verantwortung für die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten am Arbeitsplatz. Bei betrieblichen Entscheidungen und bei den Abläufen im Betrieb muss deshalb die gesundheitsgerechte Gestaltung von Arbeitsbedingungen eine zentrale Rolle spielen. Der Betriebs- und Personalrat hat umfassende Mitbestimmungsrechte, wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht.

Um die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes ergreifen zu können, muss der Arbeitgeber die Arbeitsbedingungen systematisch untersuchen und daraufhin beurteilen, ob sich aus ihnen gesundheitliche Gefährdungen ergeben. Er muss spezielle Gefahren für besonders schutzwürdige Beschäftigte berücksichtigen, beispielsweise auch gesundheitlich beeinträchtigte Menschen. In Bezug auf Lärm und auf die Schädigung des Hörvermögens bei der Gefährdungsbeurteilung sind verschiedene Aspekte zu bedenken:

- ▶ Lärmschädigungen durch Lärm oberhalb des Grenzwertes von 85 Dezibel (A);
- ▶ psychische Belastungen auch unterhalb dieser Grenzwerte;
- ▶ Unfallgefährdung, wenn durch Lärm die Wachsamkeit beeinträchtigt wird, oder wenn hörgeschädigte Menschen Gefahren oder Warnsignale akustisch nicht wahrnehmen können.

Bei der Arbeitsplatzgestaltung für hörgeschädigte Beschäftigte beraten der Integrationsfachdienst oder das Integrationsamt.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

Wenn Beschäftigte bei ihrer Tätigkeit Lärm ausgesetzt sind, der das Gehör beeinträchtigen kann, sind Untersuchungen nach dem Anhang Teil 3 (2) der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge durchzuführen. Je nach Lärmpegel handelt es sich um eine Pflicht- oder eine Angebotsmaßnahme, die vor Tätigkeitsaufnahme und danach in regelmäßigen Abständen von einem dafür qualifizierten Arbeitsmediziner nach empfohlenen Untersuchungsgrundsätzen durchgeführt werden muss.

Schutzmaßnahmen nach dem Arbeitsschutzgesetz

Beim Arbeitsschutz hat der Arbeitgeber eine im Gesetz vorgeschriebene Rangfolge zu beachten, denn technische und organisatorische Maßnahmen haben Vorrang vor personenbezogenen. Der Stand der arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse muss berücksichtigt werden. Die Arbeitsschutzmaßnahmen sind auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen und in Betrieben mit mehr als zehn Beschäftigten zu dokumentieren. Fachkundige Beratung leisten die Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsärzte sowie die zuständige Berufsgenossenschaft und die Gewerbeaufsicht.

▶ Technische Schutzmaßnahmen

Nach der Europäischen Richtlinie 98/37/EG müssen Maschinen „so konzipiert und gebaut sein, dass Gefahren durch Lärmemission auf das (...) erreichbare niedrigste Niveau gesenkt werden“. Lärmarme Maschinen und Verfahren dämmen die Ausbreitung unerwünschten Schalls ein.

Woran merke ich, dass ich schlecht(er) höre?

Finden Sie, dass einige Menschen undeutlicher sprechen als früher?
Verstehen Sie in geräuschvollen Situationen schlecht und müssen öfter nachfragen?
Verstehen Sie auch noch gut, wenn Sie von hinten angesprochen werden oder wenn Sie am Telefon Ihr Gegenüber nicht sehen können?

Was kann ich tun?

Lassen Sie in einer HNO-Praxis einen Hörtest machen. Wenn eine Schwerhörigkeit diagnostiziert wird, lassen Sie sich von einer/einem Hörgeräteakustiker/in über Hörgeräte und andere technischen Hilfen beraten.



▶ Organisatorische Schutzmaßnahmen

Die bessere Organisation von Arbeitsabläufen, Lärmpausen und Möglichkeiten zum Wechsel zwischen lauterer und leiserer Umgebung können Ansätze sein, um Gefährdungen zu verringern oder auszuschalten: Arbeitsabläufe können so gestaltet werden, dass weniger Personen dem Lärm ausgesetzt sind, oder Beschäftigte könnten zwischen Tätigkeiten in lauter und leiserer Umgebung wechseln.

▶ Personenbezogene Schutzmaßnahmen

Erst als letztes Glied in der Kette kommen persönliche Schutzausrüstungen in Betracht, beispielsweise Gehörschützer oder Ohrstöpsel, die gut passen und richtig auf-/eingesetzt werden müssen.

Hörgeschädigte können Gefahren oder Warnsignale akustisch nur eingeschränkt oder gar nicht wahrnehmen. Dann müssen andere Wahrnehmungsmöglichkeiten einbezogen werden, beispielsweise die Vermittlung von optischen Warnsignalen oder Informationen. Statt teurer Nachrüstung ist es am besten, schon bei der Planung von Räumen für eine gute Akustik zu sorgen und Arbeitsprozesse lärmarm zu gestalten.

Rechte und Pflichten der Beschäftigten

Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten über ihre Gefährdungen am Arbeitsplatz und über die sichere und gesundheitsgerechte Arbeitsweise unterrichten. Sie sind verpflichtet, gemäß dieser Weisungen zu handeln und Sie haben das Recht, den Arbeitgeber auf Mängel und Gestaltungsbedarfe hinzuweisen.

Technische Hilfen

Auch mit modernen technischen Hilfsmitteln bleiben schwerhörige Menschen schwerhörig. Hörgeräte oder Cochlea-Implantate können ein intaktes Gehör nicht ersetzen, wie z.B. eine Brille die Fehlsichtigkeit korrigiert. Aber die Technik ermöglicht ein leichteres und entspannteres Verstehen in verschiedenen Kommunikationssituationen, indem z.B. Störgeräusche ausgeschaltet und Distanzen überbrückt werden.

Handicap im Beruf

Vielen fällt es schwer, im Kreis der Kolleginnen oder Kollegen über Hörprobleme zu sprechen. Doch nur dann können Hörprobleme angemessen berücksichtigt und Probleme und Hindernisse im Berufsalltag abgebaut werden. Dabei ist es hilfreich, wenn beide Seiten sich bemühen:

- ▶ Fragen Sie nach, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie alles verstanden haben. Erläutern Sie nochmals, wenn Sie annehmen, etwas wurde nicht verstanden.
- ▶ Weisen Sie auf Ihre Hörprobleme hin. Fragen Sie nach, wenn Sie vermuten, dass Hörprobleme bestehen.
- ▶ Nutzen Sie Technik wie Hörgeräte und passende Hörstrategien. Als Kolleginnen und Kollegen informieren Sie sich über die Auswirkungen von Schwerhörigkeit und passen Sie Ihr Verhalten an.
- ▶ Gestalten Sie Gesprächssituationen so, dass Verständigung unter guten Bedingungen stattfinden kann.
- ▶ Wenn sich schwierige Situationen nicht durch technische Anpassung oder das Gespräch mit Kollegen verbessern lassen – holen Sie sich Rat bei Fachleuten.

Hören als Verbindung zur Außenwelt

Viele Menschen gehen mit ihrem Gehör relativ sorglos um. Sie verbinden Hörprobleme mit dem Alter. Auch bei jungen Menschen nehmen Innenohrschäden drastisch zu. Die Ohren sind aber auch das Organ für das körperliche Gleichgewicht, sie tragen zur räumlichen Orientierung bei und ermöglichen die lautsprachliche Verständigung. Alle diese Funktionen können betroffen sein, wenn das Hören beeinträchtigt ist. Daher: Schützen Sie sich vor Lärm bei der Arbeit und in der Freizeit!
„Schalten Sie mal ab“ und gönnen Sie sich und Ihren Ohren mal »Ruhe«.



Literatur:

Stiftung Warentest:
Wieder besser hören (2005)
ISBN 3-037880-14-3
www.stiftung-warentest.de

Integrationsfachdienst Bremen, Fachbereich für hörgeschädigte Menschen

Waller Heerstr. 105, 28219 Bremen
Tel. 0421 / 277 52 00
Fax 0421 / 277 52 22
www.ifd-bremen.de
Hilfe im Berufsleben und bei
der Arbeitsplatzsuche, Beratungs-
angebot für schwerbehinderte
und gleichgestellte Menschen

Integrationsfachdienst Bremerhaven / Wesermünde

Hans-Böckler-Straße 67
27578 Bremerhaven
Tel. 0471 / 699 95 25
Fax 0471 / 555 67
www.ifd-bremerhaven.de

Landesverband der Gehörlosen Bremen e.V.

Schwachhauser Heerstr. 266
28359 Bremen
Tel. 0421 / 223 11 31
Fax 0421 / 223 11 39
www.lvg-bremen.de

Deutscher Schwerhörigenbund e.V.

Breite Straße 23, 13187 Berlin
Tel. 030 / 47 54 11 14
Fax: 030 / 47 54 11 16
www.schwerhoerigen-netz.de

Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Am Lohsiepen 18, 42369 Wuppertal
Tel.: 0202 / 24 65 2-0
Fax: 0202 / 24 65 2-20
www.tinnitus-liga.de

Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer Bremen

Geschäftsstelle Bremen
Bürgerstr. 1, 28195 Bremen
Tel. 0421/36 301-0
Geschäftsstelle Bremen-Nord
Lindenstr. 8, 28755 Bremen
Tel. 0421/66 95 00
Geschäftsstelle Bremerhaven
Friedrich-Ebert-Str. 3, 27570 Bremer-
haven, Tel. 0471/92 23 50

Das Kompetenzzentrum für Hörgeräte-Systemtechnik

bietet einen telefonischen Hörtest.
Dieser ersetzt keine medizinische
Diagnose oder umfassenden
Gehörttest.
09001 / 21 72 21 (gebührenpflichtig)
www.hoertest-per-telefon.de

Weiterführende Informationen
bietet auch das Internetportal des
Bremer Netzwerkes Arbeit und
Gesundheit unter
www.auge-bremen.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

> Impressum

Hören und Lärm im Beruf

Ausgabe 21/2010
Januar 2010

In Kooperation mit dem
Integrationsfachdienst
Bremen, Fachbereich
für hörgeschädigte
Menschen

Verfasserin:
Karin Wiechard

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen und erscheint unregelmäßig. „gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeitnehmerkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Barbara Reuhl 0421 / 363 01-991, Carola Bury 0421 / 363 01-990 Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen gesund@arbeitnehmerkammer.de, www.arbeitnehmerkammer.de Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeitnehmerkammer Bremen

Weitere Titel dieser Reihe

- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
- ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
- ▶ **Mobbing – was tun?**
- ▶ **Sommerhitze**
- ▶ **Hautschutz im Beruf**
- ▶ **Bildschirmarbeitsverordnung**
- ▶ **Ergonomie am Computer zuhause**
- ▶ **Mutter-Kind-Kur**
- ▶ **Rücken**
- ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
- ▶ **Arbeitsweg**
- ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**

- ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
- ▶ **Stress abbauen**
- ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
- ▶ **Ernährungstipps für Berufstätige**
- ▶ **Beruf und Pflege vereinbaren**
- ▶ **und weitere aktuelle Themen**

Alle Infos als PDF unter:
[www.arbeitnehmerkammer.de/
gesundheit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit)