

Baulärm geht aufs Gehör – das müssen Handwerker nicht ertragen

von Kevin Oppel, Hörakustiker und Experte rund ums bessere Verstehen *

Es scheppert, es brummt, es kracht, es pfeift – aber ist das alles gleich Lärm? Oder gehört das auf der Baustelle und in der Werkstatt einfach dazu? Klar, Lärm ist in vielen Bereichen des Baus und Handwerks unvermeidbar. Ertragen müssen Handwerker ihn deswegen noch lange nicht ...

Wann spricht man von Lärm?

Definition: Laut Duden setzt sich Lärm aus „als störend und unangenehm empfundene[n] laute[n], durchdringende[n] Geräusche[n]“¹ zusammen. Was genau bedeutet aber „störend“ – liegt das nicht im Auge des Betrachters oder besser: im Ohr des betroffenen Arbeiters? Fakt ist: Eine Dauerbelastung ab 85 dB kann bereits zu einer Schädigung führen, erzeugt (Hör-)Stress und kann letztlich krank machen. Aber auch das Hörvermögen selbst wird durch Lärm beeinträchtigt und geschädigt. Gerade in Bau und Handwerk ist die Lärmgrenze von 85 dB schnell überschritten. Die Berufsgenossenschaft Bau geht exemplarisch von einem Lärmexpositionspegel von 87 dB für Dachdecker, 90 dB für Fassadenbauer, 91 dB für Zimmerer oder nahezu 100 dB für Bauwerksmechaniker aus.³ Ein Gehörschutz ist bei dauerhaftem Überschreiten eines Grenzwertes von 85 dB oder bei auftretenden Spitzenwerten nicht nur zu empfehlen und unbedingt notwendig, sondern sogar gesetzlich vorgeschrieben. Arbeitgeber sind gemäß § 8 der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung dazu verpflichtet, einen entsprechenden persönlichen Gehörschutz zur Verfügung zu stellen und haben Sorge zu tragen, dass dieser auch bestimmungsgemäß verwendet wird.

Fahrlässigkeit führt zu Hörschädigung

Arbeitnehmer und Arbeitgeber gehen dennoch zu oft nach- oder fahrlässig mit dem Thema Gehörschutz um. Ein Grund dafür liegt in mangelnder Aufklärung und Sensibilisierung darüber, wie Hören funktioniert, wie schnell eine Hörschädigung auftreten kann und welche Folgeerkrankungen drohen: Soziale Isolation, räumliche Orientierungsprobleme bis hin zum erhöhten Demenzrisiko.

§ 8 Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung²

- (1) Werden die unteren Auslösewerte [...] nicht eingehalten, hat der Arbeitgeber den Beschäftigten einen geeigneten persönlichen Gehörschutz zur Verfügung zu stellen, der den Anforderungen nach Absatz 2 genügt.
- (2) Der persönliche Gehörschutz ist vom Arbeitgeber so auszuwählen, dass durch seine Anwendung die Gefährdung des Gehörs beseitigt oder auf ein Minimum verringert wird. Dabei muss unter Einbeziehung der dämmenden Wirkung des Gehörschutzes sichergestellt werden, dass der auf das Gehör des Beschäftigten einwirkende Lärm die maximal zulässigen Expositionswerte [...] nicht überschreitet.
- (3) Erreicht oder überschreitet die Lärmexposition am Arbeitsplatz einen der oberen Auslösewerte [...], hat der Arbeitgeber dafür Sorge zu tragen, dass die Beschäftigten den persönlichen Gehörschutz bestimmungsgemäß verwenden.
- (4) Der Zustand des ausgewählten persönlichen Gehörschutzes ist in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. [...]

Hintergrund: Was passiert bei einer Hörschädigung?

Hören ist ein komplexer Vorgang: Damit die eintreffenden Schallwellen genutzt und verarbeitet werden können, müssen sie in Ohr und Gehirn

mehrmals transformiert, verstärkt und gefiltert werden. Bereits kurzzeitige ebenso wie dauerhafte Überlastungen des Ohres können zur Schädigung dieses komplexen Gefüges führen. Dies geschieht einerseits bei sehr lauten Geräuschen ab 120 dB, andererseits aber auch bei einer Dauerbelastung von mehr als 85 dB, wie es beispielsweise beim Arbeiten mit normalen Maschinen oder Werkzeugen der Fall ist. Die Erklärung: Die im Ohr angesiedelten Haarzellen benötigen bei Stress und Lärm wesentlich mehr Sauerstoff und Stoffwechselprodukte. Angelegte Reserven werden schneller aufgebraucht, aufgrund fehlender Ruhezeiten können diese aber nicht wieder aufgefüllt werden. Folglich werden die Sinneszellen zerstört: Ein irreversibler Prozess. Geschädigte Sinneshärchen können keine Impulse mehr aufnehmen und weitergeben. Es gelangen weniger Geräusche zum Hörfilter, wodurch weniger Impulse verarbeitet werden und sich dessen Leistungsfähigkeit verringert: Das neuronale Netz passt sich den verminderten Reizen an, Nervenzellen gehen verloren und der Verzweigungsgrad reduziert sich. Infolgedessen wird ein Verstehen von Gesprochenem schwerer, bis es gar nicht mehr möglich ist. Töne, Worte, Klänge und Emotionen werden nicht mehr probat entschlüsselt, kurz: Schwerhörigkeit.

Gehörschutz hilft – er sollte aber auch passen!

In vielen Arbeitssituationen ist Lärm unvermeidbar. Regelmäßige Ruhepausen – mit möglichst wenigen Geräuscheindrücken – helfen, Erschöpfung und nachhaltiger Hörschädigung vorzubeugen. In lauten Umgebungen sowie an Arbeitsplätzen mit hoher oder sehr hoher Geräuscheinwirkung ist ein entsprechender Gehörschutz unbedingt notwendig. Die dafür verfügbaren technischen Hilfsmittel sind vielfältig und können nach spezifischem Bedarf ausgewählt und angepasst werden. Denn der beste Gehörschutz kann nur dann wirken, wenn er passt und getragen wird. Grundsätzlich unterscheidet die Arbeitssicherheit dabei drei Arten: von den kleinen, handlichen Gehörschutzstöpseln über die gut abschirmenden Kapselgehörschützer bis zu den individuell angepassten, sogenannten Otoplastiken. Mit einem individuell angepassten Gehörschutz, der den jeweiligen Bedürfnissen gerecht wird, wird das Gehör vor Lärm geschützt, ohne dabei akustisch zu isolieren: Das heißt, Sprache kann weiterhin sehr gut verstanden werden – ein Ablegen des Schutzes bei Absprachen im Team, Zurufen oder Anweisungen auf Baustellen wird so überflüssig und steigert den Nutzerkomfort. Auch Alarmsignale werden nicht unterdrückt, sodass eine etwaige Gefährdung durch Überhören von Warnungen ausgeschlossen ist. Die individuelle Anpassung des Gehörschutzes ermöglicht ein angenehmes Tragegefühl – das erhöht nicht nur den Komfort dauerhaft, auch die Akzeptanz für den Schutz steigt. Und: Das Gehör bleibt intakt.

Drei Fragen, drei Antworten:

- **Wer kommt für die Anpassung eines Gehörschutzes in Frage?**

Der erste Weg sollte immer zum Akustiker des Vertrauens führen. Er kennt sich von Grund auf mit dem Gehör aus. Neben dem Angebot eines passenden Gehörschutzes empfiehlt es sich, einen Hörakustiker mit ganzheitlichem Ansatz der Hörberatung auszuwählen. So wissen sich Betroffene neben der optimalen Vorbeugung auch im Fall einer möglichen Hörschädigung gut beraten. Wenn das Gehör bereits geschädigt ist – auch das kann der Hörakustiker mit einfachen Messungen feststellen –, empfiehlt sich die Rehabilitation in Form von Hörgeräten in Kombination mit einem Hörtraining (z. B. von terzo). Auch hier ist der Akustiker gefragt, mit der richtigen Auswahl und Abstimmung der Hörgeräte den Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden.

- **Welche Maßnahmen zum Schutz des Gehörs können Sicherheitsverantwortliche in Unternehmen und Handwerker ergreifen?**

Ganz klar gilt es, in allen Situationen, die einer Lärmbelastung größer 85 dB entsprechen, einen passenden Gehörschutz zur Verfügung zu stellen und zu tragen. Das Tragen muss von Unternehmensseite nicht nur angewiesen, sondern die Einhaltung kontrolliert werden. Zusätzlich raten Experten, mindestens einmal jährlich sein Gehör testen zu lassen. In diesem Rahmen kann gleichzeitig eine Beratung für den passenden Gehörschutz erfolgen, wenn eine entsprechende Belastung bekannt ist.

- **Wann ist es zu spät für Maßnahmen?**

Grundsätzlich nie! Betroffene sollten keine Scheu haben, Hilfe zu suchen und anzunehmen – selbst und gerade auch wenn bereits eine Hörschädigung eingetreten ist. Den Folgen eines Hörverlustes kann mit einer Kombination, aus Gehörtherapie (z. B. von terzo) und einer guten Hörgeräteversorgung sowie einem passenden Gehörschutz entgegengewirkt werden. Das erleichtert die tägliche Arbeit ebenso wie den privaten Alltag und sorgt für geistige Fitness, bis ins hohe Alter hinein.

Kurz und knapp:

- Gehörschutz bei > 85 dB tragen – individuelle Anpassungen sorgen für Schutzniveau bei hohen Tragekomfort.
- Ruhephasen ohne akustische Einwirkungen vermindern (Hör-)Stress und halten gesund.
- Regelmäßige Vorsorge: Gehörtest 1x jährlich beim Hörakustiker.

7.066 Zeichen (mit Leerzeichen)

Quellenangaben:

1. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Laerm> (zuletzt abgerufen am 28.01.22)
2. Gesetze im Internet, Bundesamt für Justiz, [Online]. https://www.gesetze-im-internet.de/l_rmvibrationsarbschv/BJNR026110007.html (zuletzt abgerufen am 28.01.22)

3. Handlungshilfe Lärm der BG Bau [Online].
https://www.bgbau.de/fileadmin/Themen/Arbeitsschutz/Ergonomisches_Arbeiten/Handlungshilfe_L%C3%A4rm_03-2019.pdf (zuletzt abgerufen am 28.01.22)

* **Kevin Oppel** lebt als gelernter Hörakustiker und Diplom-Betriebswirt (FH) seit fast 15 Jahren den praktischen und wissenschaftlichen Austausch zum Thema Hören, Tinnitus und ganzheitlicher Hörrehabilitation. Sein Credo: „Lebensqualität ist dazugehören!“ Sein Weg dorthin: Methodische Herangehensweise und jede Menge Erfahrungen aus der Praxis.

www.terzo-zentrum.de

Veröffentlichung
honorarfrei:
Belege bitte an:
MM-PR
Postfach 6 26
95606 Marktredwitz
Tel.: 09231/96370
info@mm-pr.de
www.mm-pr.de