



# Musikgenuss statt Tinnitus

Gesetzliche Krankenversicherung

**KKH**

**Allianz** 

Unser Kooperationspartner:  
Allianz Private Krankenversicherungs-AG



## Hörschäden frühzeitig vorbeugen!

Unsere Ohren werden tagtäglich enorm in Anspruch genommen. Dazu sorgen MP3-Player, Konzerte und Besuche in Diskotheken für eine hohe Beanspruchung der Ohren und dafür, dass Folgeschäden auftreten können. Schlafstörungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Konzentrationsprobleme können die Folge von Hörschäden sein.

Rund ein Viertel der Jugendlichen leiden bereits an Hörschäden, doch leider wird dieses Thema häufig nicht ernst genommen. Der Lautstärkereglер des MP3-Players wird zu weit aufgedreht und bei Konzerten stellt man sich direkt neben die Box. Dazu kommt, dass sich viele Diskotheken nicht an die vorgeschriebene Maximal-Lautstärke halten.

## Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie eventuellen Hörschäden vorbeugen können:

- Drehen Sie die Lautstärke Ihres MP3-Players auf maximal 60 Prozent.
- Achten Sie darauf, nicht länger als eine Stunde am Tag mit dem Gerät Musik zu hören.
- Benutzen Sie Kopfhörer anstelle von Earbud-Hörern (In-Ohr-Hörer).
- Halten Sie zu Lautsprecherboxen einen Mindestabstand von fünf bis zehn Metern.
- Legen Sie zwischendurch eine Tanzpause ein und gehen Sie von der Tanzfläche heraus aus dem lauten Bereich.
- Tragen Sie während Disco- und Konzertbesuchen sogenannte „ear-plugs“ (Ohrstöpsel). Hierfür gibt es mittlerweile moderne und unauffällige Varianten, die dennoch für guten Musikgenuss konzipiert sind. Auch Gespräche können damit nach wie vor geführt werden.

Mit ein wenig Vorsicht haben Sie so auch weiterhin vollen Musikgenuss und verringern die Gefahr von Folgeschäden erheblich. Die KKH-Allianz bietet zu diesem Thema als ersten Schritt einen kostenfreien Hörtest für Schüler an, um das Gehör fachmännisch überprüfen zu lassen. Bei unseren regionalen Aktionen werden wir dabei von kompetenten Hörgeräteakustikern unterstützt. Sollten Sie darüber hinaus Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an einen HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker in Ihrer Nähe.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei der Durchführung der „Hörtests an Schulen“ bei:

Unser Kooperationspartner, die Allianz Private Krankenversicherungs-AG,  
bietet vielfältige Ergänzungsmöglichkeiten für Ihren Versicherungsschutz.  
Mehr Informationen unter [www.kkh-allianz.de/apkv](http://www.kkh-allianz.de/apkv).

[www.kkh-allianz.de](http://www.kkh-allianz.de)

KKH-Allianz  
Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
Service-Telefon 0 18 03.55 44 99  
(9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz,  
ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)  
Telefax 05 11.28 02 - 21 99  
[service@kkh-allianz.de](mailto:service@kkh-allianz.de)