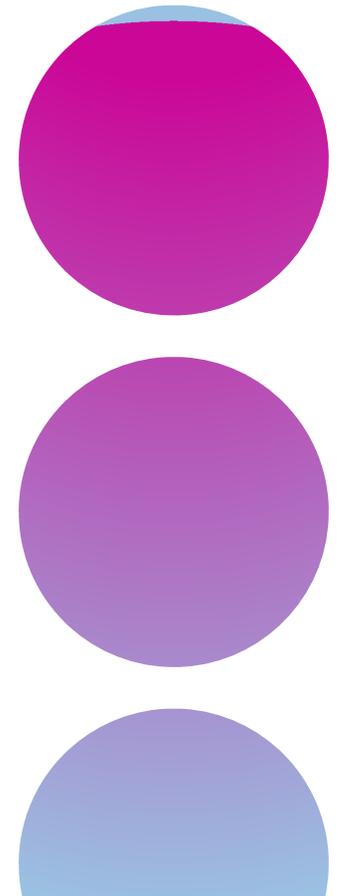




Fachveranstaltung Lärminderung  
E. Münch, 01.-.02.09.2025



## Hintergrund

1. Lärm-Schwerhörigkeit (BK 2301) → die **häufigste** anerkannte **Berufskrankheit**.
2. Lärm **belastet** auch **psychisch (extra-aurale Lärmwirkungen)**
3. Lärm ist ein wesentlicher **Belastungsfaktor** am **Arbeitsplatz**
4. Schwerpunkt: **junge Beschäftigte / Azubis**

# Angebote für unsere Betriebe → [www.bghm.de/laut-ist-out](http://www.bghm.de/laut-ist-out)

Laut ist out!



Gemeinsam gegen Arbeitslärm  
**Webcode: 5000**



Arbeitsschutz gelingt, wenn alle im Betrieb mit anpacken. Egal ob Unternehmen und Unternehmer, Führungskräfte, Sicherheitsbeauftragte, Fachkraft für Arbeitssicherheit oder Betriebsarzt und Betriebsärztin – in den Schritten unseres Werkzeugkastens finden jeder Arbeitsschutzexperte Methoden, die bei der gemeinsamen Aufgabe unterstützen.

<p><b>Laut ist out!</b></p>  <p>Gemeinsam gegen Arbeitslärm</p>	<p><b>Sicherheitspreis</b></p>  <p>Hoi dir den Fuchs ins Team!</p>	<p><b>Ein Arbeitsunfall trifft...</b></p>  <p>Hinter jedem Unfall steckt ein Schicksal</p>
<p><b>bin mir sicher</b></p>  <p>Tipps für Berufseinsteiger</p>	<p><b>Gütesiegel</b></p>  <p>Arbeitsschutz systematisch und rechtssicher gestalten</p>	<p><b>Kopfstand-Methode</b></p>  <p>Arbeitsschutz durch Perspektivwechsel</p>
<p><b>Präventionskultur</b></p>  <p>Rundum sicher und gesund</p>	<p><b>Betriebsaktionen</b></p>  <p>Ihr Sicherheits- und Gesundheitstag Arbeitschutz auf die Hand</p>	<p><b>Dialogkarten</b></p>  <p>Arbeitsschutz auf die Hand Die Null-Unfall-Strategie</p>

**Webcode: 266**



# Gemeinsam gegen Arbeitslärm

Laut ist out – eine Kampagne der BGHM





## Wie wirkt Lärm?



**Gemeinsam gegen  
Arbeitslärm.**

## Lärm im Alltag und im Betrieb



### Lärm schädigt das Gehör

- ▶ schleichend
- ▶ über viele Jahre hinweg – und ist unumkehrbar.

Lärmschwerhörigkeit ist die am häufigsten anerkannte Berufskrankheit!

Lärm ist wesentlicher Belastungsfaktor am Arbeitsplatz.

## Auch das ist Lärm: jede Art von unerwünschtem Schall



- ▶ Lärm belästigt, stört und stresst
- ▶ Lärm lenkt ab, verringert die Konzentration
- ▶ Lärm erhöht die Unfallgefahr
  
- ▶ Lärm greift die Gesundheit an → Stress führt zu chronischen Krankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen oder Depressionen.



“

**Nicht sehen können,  
trennt von den Dingen.  
Nicht hören können,  
trennt von den Menschen.**

”

Immanuel Kant (1724 - 1804), Philosoph und Professor der Logik und Metaphysik





# Wie hört ein Mensch ohne Hörverlust in einer geräuschvollen Umgebung?



Laut ist Out, E. Münch, Fachveranstaltung Lärminderung, 01. - 02.09.2025



LAUT  
IST

OUT

QUIZ

!?

! ?

## Lärm in Ihrem Arbeitsbereich?

Erst wenn die Lärmquellen ausgemacht sind, können Maßnahmen zur Lärminderung entwickelt und erfolgreich umgesetzt werden

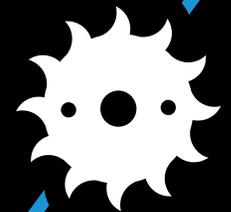
- ▶ reduzieren Sie Lärm (auch durch Ihr Verhalten)
- ▶ tragen Sie Gehörschutz



**DRUCKLUFT-  
PISTOLE**



**WINKEL-  
SCHLEIFER**



**TISCH- UND  
FORMAT-  
KREISSÄGE**

# STOP – die Rangfolge im Arbeitsschutz



## Präventionsbox 2.0



### GEMEINSAM GEGEN ARBEITSLÄRM

#### Die Präventionsbox für Ihren betrieblichen Einsatz

Lärmschwerhörigkeit führt seit Jahren die Liste der am häufigsten anerkannten Berufskrankheiten an. Außer körperlichen Schäden wie Gehörverlust löst Lärm auch Stress und Konzentrationsschwierigkeiten aus. Mitarbeitende werden krank. Neben dem persönlichen Leid der Betroffenen führen die Folgen von Lärm am Arbeitsplatz auch zu Ausfällen und Verlusten im Betrieb. Um Gesundheitsschäden zu verhindern, muss Prävention schon bei Azubis und jungen Beschäftigten ansetzen. Denn Gehörschäden sind irreversibel.

Um Sie gezielt in Ihrem Betriebsalltag dabei zu unterstützen, den Lärm an Arbeitsplätzen zu reduzieren und Mitarbeitende zu schützen, haben wir diese Präventionsbox für Sie entwickelt.

#### Das erwartet Sie:

Die Box bietet umfangreiche Materialien, Informationen und Medien zur Unterweisung, Schulung und Sensibilisierung Ihrer Beschäftigten. Dabei wurde auch besonderes Augenmerk auf die Ansprache jüngerer Zielgruppen gerichtet.

Die Inhalte sind so konzipiert, dass Unterweisungen sowohl in Präsenz als auch in digitaler Form möglich sind. Somit können die Materialien für unterschiedliche Betriebsgrößen, Beschäftigtenzahlen und räumliche Gegebenheiten angewendet werden. Wählen Sie für jede Situation die passenden Unterlagen aus. Auf der Rückseite finden Sie eine Übersicht aller Materialien. Die Unterweisungsunterlagen inklusive Moderationsanleitung sind für Sie übersichtlich in einzelne Register der Präventionsbox eingeordnet.

Ein kurzes Anleitungsvideo zur Präventionsbox finden Sie hier:

Webcode 5944



Alle Informationen und Unterlagen finden Sie auch auf unserer Webseite: [bghm.de/laut-ist-out](https://bghm.de/laut-ist-out),

Sie wollen das Thema Lärm in Ihrem Betrieb darüber hinaus noch stärker in den Fokus rücken? Gern unterstützen unsere Aufsichtspersonen mit einer Beratung vor Ort.

Viel Erfolg und gutes Gelingen!



# Inhalt: Unterweisungshilfen / Moderationsplakate

## WAS PASSIERT IN UNSEREM GEHÖR UND WIRKT LÄRM?

**Gesundheitliche Auswirkungen von Lärm**

- Lärm führt bei der Erledigung von schweren Arbeitsaufgaben
- Lärm belastigt und macht so jede Erholung unmöglich
- Lärm gefährdet, weil Warnsignale nicht mehr gehört werden
- Lärm schädigt unser Gehör und unsere Gesundheit

Lärm verursacht STRESS, HERZ-KREISLAUF-Erkrankungen ...

... und ab 80 dB(A) über viele Jahre irreversible Gehörschäden wie LÄRM-SCHNITTGERÄUSCH.

## WELCHE LÄRMQUELLEN HABEN WIR IN UNSEREM BETRIEB?

Lärmquellen finden

Skizzieren Sie die laute(n) / die leise(n) Lärmquelle in Ihrem Betrieb.

## WO KÖNNEN WIR KONKRET ANSETZEN?

Lärmreduzierung nach dem STOP-Prinzip

**S**UBSTITUTION  
KLEBEN STATT SCHWEISSEN

**T**ECHNISCHE LÄRMMINDERUNG  
SCHALLSCHUTZKABINE

**O**RGANISATORISCHE LÄRMMINDERUNG  
LÄRM NUR IN DER NACHTSCHICHT

**P**ERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG (PSA)  
GEHÖRSCHUTZ

Skizzieren Sie betriebliche Maßnahmen zur Lärmreduzierung.

## PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG

Gehörschutzstoppel: Wie benutze ich sie richtig?

**ZU FORMENDE GEHÖRSCHUTZSTÖPSEL**  
z.B. Silikonstoppel (ausformbar, ohne Aufschäumung im Ohrkanal)

**FERTIG GEFORMTE GEHÖRSCHUTZSTÖPSEL**  
z.B. Schaumstoppel (ausformbar, ohne Aufschäumung im Ohrkanal)

- HÄNDE WASCHEN
- STÖPSEL ROLLEN & TRÖCKNELN
- STÖPSEL RICHTIG EINSETZEN
- STÖPSEL 30 SEKUNDEN HALTEN
- STÖPSEL KORREKT TRAGEN

**BEI WECHSELSTÖPSEL:** Nur auf beiden Seiten einsetzen, Rückseite des Stöpsels nicht einstecken (Schädigung im Ohrkanal) → 10 Sek. Tragen auf Standard-Sensitivität

**BEI WECHSELSTÖPSEL:** Nur auf beiden Seiten einsetzen, Rückseite des Stöpsels nicht einstecken (Schädigung im Ohrkanal)

EINSETZEN PRAKTISCH ÜBEN!

## PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG

Was ist zu beachten?

**OTOPLASTIKEN**  
Passgröße (z.B. über Ohrschmalz nicht überlegen)

**KAPSELGEHÖRSCHUTZ:**  
Passgröße (z.B. über Ohrschmalz nicht überlegen)

- ANPASSEN DER OTOPLASTIKEN
- KONTROLLE DER WIRKSAMKEIT
- REINIGEN
- KORREKTES EINSETZEN

1. EINSTELLEN

2. KONTROLLIEREN

3. KORREKTES TRAGEN

4. KOMBINATION MIT ANDEREN PSA

Bei der Ausbildung Dichtheitsprüfung nicht vergessen

- Korrektes Sitz (Sturzhelm) einrichten
- Korrektes tragen
- Achtung bei Kombination mit anderen PSA! (Dichtheitsprüfung nach gegeben!
- Dichtheitsprüfung alle 3 Jahre überprüfen, z.B. durch Auslegen im Rahmen der Vorzüge
- Regelmäßig reinigen und trocknen
- Bei Defekt austauschen

# Inhalt: Unterweisungshilfen / Moderationsplakate

**WAS PASSIERT IN UNSEREM GEHÖR UND WIE WIRKT LÄRM?**  
Gesundheitliche Auswirkungen von Lärm

- Lärm führt bei der Einleitung von schweren Arbeitsaufgaben
- Lärm belästigt und macht so jede Erholung unmöglich
- Lärm gefährdet, weil Warnsignale nicht mehr gehört werden
- Lärm schädigt unser Gehör und unsere Gesundheit

Lärm verursacht STRESS, HERZ-KREISLAUF-Erkrankungen ...

... und ab 85 dB(A) über viele Jahre irreversible Gehörschäden wie LÄRM-SCHWELLENHÖRHEIT.

## UNTERWEISUNG

Moderationsablauf mit Plakaten, Filmen und Hörbeispielen

- Plakat 0: Was hast du gerade gesagt? (3 Min.)**  
Begleitung zur Unterweisungseinheit Lärm  
Inhalt: Gesundheitliche Auswirkungen von Lärm und Gegenmaßnahmen  
Zum Video: [www.bghm.de](http://www.bghm.de), Webcode 5064
- Plakat 1: Wie wirkt Lärm? (5 Min.)**  
Zusammenfassung/Wiederholung des Films: Hörapparat, Gehörschnecke und Hörzellen vorstellen.  
Sichworte: Lärm schädigt das Gehör – tut nicht weh – schleichend – über viele Jahre hinweg – ist unsanktbar  
Lärm ist ein wesentlicher Belastungsfaktor am Arbeitsplatz. Weitere Auswirkungen: Lärm greift die Gesundheit an, verursacht Stress, der zu chronischen Krankheiten führen kann. Schwerpunkt heute: Lärmschwerhörigkeit = häufigste anerkannte Berufskrankheit!  
Hörbeispiel: Hören in geräuschvoller Umgebung (4 Min.)  
Frage: Wo kennt im Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis jemanden, der schwerhörig ist? Wie reagiert dieser Mensch, wenn er in eine laute Umgebung mitkommen soll?  
Sichworte: Soziale Isolation, was bleibt übrig vom Horeerlebnis, Musikerlebnis, Gemeinschaft  
Zum Video: [www.bghm.de](http://www.bghm.de), Webcode 5064
- Plakat 2: Lärmquellen finden (5 Min.)**  
Erst wenn Lärmquellen identifiziert sind, können Maßnahmen zur Lärmreduzierung erarbeitet und umgesetzt werden.  
Gruppenarbeit: „Lärmquellen finden“ und diese direkt auf Plakat oder Flip-Chart aufschreiben.

- Plakat 3: STOP (5 Min.)**  
Rangfolge im Arbeitsschutz vorstellen:  
S: Substitution (z. B. Werkstattpresse statt Hämmern),  
T: Technische Maßnahmen (z. B. Mehrloch-Druckluftdüse),  
O: Organisatorische Maßnahmen (z. B. lärmende Arbeiten zu Zeiten, in denen wenige Beschäftigte anwesend sind) und erst wenn keine dieser Maßnahmen eingesetzt werden können:  
P: Persönliche Schutzmaßnahmen (z. B. Gehörschutz)  
Gruppenarbeit: „Wo gibt es bereits umgesetzte Maßnahmen im Betrieb?“ Beseitliche Beispiele und Verbesserungsvorschläge direkt auf Plakat oder Flip-Chart aufschreiben.
- Plakat 4 oder 5: PSA (5 – 10 Min.)**  
Die richtige Anwendung der mitgebrachten Gehörschutzmittel anhand der Plakate vorstellen, anleiten und selbst anwenden lassen.
  - Film: Gehörschutztopf richtig benutzen
  - 5 Quizfragen (4 Min.)  
Die Fragen sind in der Präsentation enthalten.
  - Follow-up und Verabschiedung (4 Min.)  
Kopiervorlage: Ideen für mehr Lärmschutz im Betrieb / Faldbogen als Gedankenstütze
- Weitere Möglichkeiten zur Unterweisung (optional)**
  - Kopfstanzmethode (s. Moderationsanleitung) (20 Min.)**  
Interaktiv
  - Gruppenarbeit mit den Dialogkarten Lärm (20 Min.)**  
Interaktiv
  - Messaktion im Betrieb (mit Handys oder Messgeräten)**  
Interaktiv
  - Film: Lärmschutz am Arbeitsplatz (1 Min.)**  
Informativ  
Engstehend zu Punkt 6 / Plakat 3

Mehr Informationen, Anregungen und Unterstützungsangebote finden Sie auf [bghm.de/laut-ist-out](http://bghm.de/laut-ist-out) Webcode 5060

## PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG

Was ist zu beachten?

**OFOPLASTIKEN**  
ANPASSEN DER OTOPLASTIKER  
KONTROLLE DER WEIKANNEHT  
REINIGEN  
KORREKTES EINSETZEN

**KAPSELGEHÖRSCHUTZ:**  
1. EINSTELLEN  
2. KONTROLLIEREN  
3. KORREKTES TRAGEN  
4. KOMBINATION MIT ANDEREN PSA

Bei der Ausübung Dichtgehorhörung nicht vergessen:  
 - Bei schlechter Passung ersetzen  
 - Nicht einreiben  
 - Dichtungen alle 3 Jahre überprüfen, z.B. nach Auslieferung im Rahmen der Vorzüge  
 - Bittig einweisen (bei für rechte Ohr)  
 - Regelmäßig reinigen und trocknen

Keinzelne Sitz (Sturzhilfen) vermeiden:  
 - Korrektes tragen  
 - Achtung bei Kombination mit anderen PSA (Dichtung nicht gegeneinander)  
 - Auf Beschädigungen der Dichtungen untersuchen  
 - Bei Defekt austauschen

# Lärmschutz am Arbeitsplatz

Bekämpfen Sie Lärm mit der S.T.O.P.-Rangfolge:

# Inhalt: Kopfstandmethode



# Inhalt: Dialogkarten Lärm



## DIALOGKARTEN

### Gruppenarbeit zum Thema Lärm

Kommen Sie in den Austausch: Mit 5 Dialogkarten, die 5 Präventionsstufen darstellen. Damit haben Sie die Möglichkeit, die Lärmzustände in Ihrem Betrieb zu beleuchten, Maßnahmen zu überlegen oder auch eine Unterweisung im Dialog mit den Beschäftigten zu gestalten.

Die 5 Stufen sollen fünf Verhaltensmomente: Werne und Ermahnungen zum Lärmschutz im Unternehmen dar. Von Gleichgültigkeit über reagierend bis hin zu wertschöpfend. Das Modell hilft Ihnen dabei, den Stellenwert der Lärmprävention im Unternehmen einzurunden. Kommen Sie in den Dialog und nutzen Sie damit Chancen zur Verbesserung oder auch zur Verworsung. Reduzieren Sie so gemeinsam die Lärmgefahr in Ihrem Unternehmen.

### So funktioniert's!

1. Stellen Sie Ihrem Team auf Basis des Plakats zunächst die 5 Präventionsstufen vor und erklären Sie die Aufgabe.
2. Tragen Sie das Thema bzw. die Leitfrage von: Wie gehen wir bei uns mit Lärm um?
3. Verteilen Sie die Lärm Dialogkarten und lassen Sie diese vorstellen.
4. Erarbeiten Sie gemeinsam eine Karte und ordnen Sie die fünf Dialogkarten in der Reihenfolge der fünf Stufen ein. Alternativ kann die Erarbeitung auch in Gruppen erfolgen.
5. Im Anschluss beleuchten Sie Situationen aus Ihrer Arbeitswelt und erörtern: „Auf welcher Stufe stehen wir?“, „Was erleben wir in unserem Betriebsalltag?“, „Wo haben wir vergleichbare Situationen und Verhaltensweisen?“
6. Entwickeln Sie hieraus gemeinsame Lösungsansätze und Verbesserungsmaßnahmen. „Was müssen wir tun, um eine höhere Stufe zu erreichen?“
7. Sicher finden Sie auch Beispiele für positive Verhaltensweisen beim Lärmschutz, die Sie bereits loben. Überlegen Sie dann: „Wie verzeigern wir diese? Wie können wir sie auf andere Bereiche übertragen?“  
Nutzen Sie die Gelegenheit, um Lob und Wertschätzung auszusprechen.
8. Besprechen Sie abschließend gemeinsam, wie Sie weiter am Lärmschutz für Ihre Beschäftigten arbeiten wollen. Vereinbaren Sie Maßnahmen, finden Sie Personen, die sich kümmern und besprechen Sie den Fortschritt in einem nächsten Termin.



## DIE FÜNF STUFEN DER PRÄVENTION

	GLEICHGÜLTIG	REAGIEREND	REGELORIENTIERT	PROAKTIV	WERTSCHÖPFEND
<b>1</b> Dialogkarten zuordnen			Welche Karte passt zu welcher Stufe?		
<b>2</b> Beispiele finden und zuordnen			Was erleben wir im Alltag und was stehen wir diesem Verhalten ein?		
<b>3</b> Lösungsideen erarbeiten		Was wir tun, um... - gleichgültiges und reagierendes Verhalten abzubauen.	...eine solide regelorientierte Stufe zu erreichen.	...praktisches und wertschöpfendes Verhalten zu verstärken.	



Der Aufwand für lärmschützende Maßnahmen wird so gering wie möglich gehalten. Ein Minimum an Regeln wird aufgestellt, die Umsetzung interessiert jedoch kaum. Beschwerden über die Lärmbelastung werden als Schwäche ausgelegt. „Wo gehobelt wird, fallen Späne“ ist das Motto.



Erst wenn sich schwerwiegende lärmbedingte Probleme häufen, werden für den Ernstfall Lösungen gefunden oder die Umsetzung bestehender Regeln plötzlich wieder eingefordert. Die betroffenen Beschäftigten bekommen einen Gehörschutz, im Großraumbüro werden ein paar Wände/Pflanzen zur Schallschlierung aufgestellt. Das muss reichen!



Es gibt regelmäßigen Austausch über gehörschädigenden sowie konzentrationsbeeinträchtigenden Lärm – das Thema ist allen wichtig.

Alle sind an den Erfahrungen der anderen interessiert. Wie erlebt ihr das? Wo ist es schwierig, die Schutzmaßnahmen umzusetzen? Anstehende Veränderungsmaßnahmen werden genutzt, Lärm zu minimieren und so die Zufriedenheit zu steigern.



Gesetze zum Lärmschutz werden ernst genommen. Experten geben Regeln vor und Führungskräfte kontrollieren ihre Einhaltung. Im Fokus stehen Schutzmaßnahmen gegen gehörschädigende Lärmfolgen.

Häufig werden passivere Maßnahmen für alle getroffen, die nicht immer passen und Mitarbeitende bei ihrer Arbeit mitunter behindern.

# Inhalt: Follow-up



**Eure Ideen für mehr Lärmschutz im Betrieb.**

An welchen Arbeitsplätzen in unserem Betrieb ist es besonders laut?

---



---



---

Welche Ideen hast du, um Gehörschädigungen zu reduzieren?

---



---



---

Name, Vorname:

---

Abteilung:

---

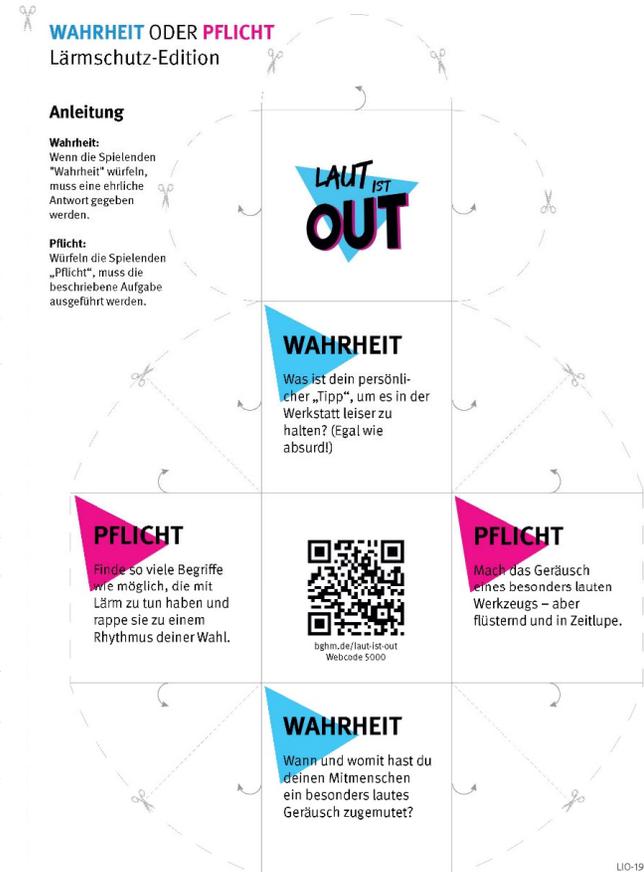
Telefon/Mail:

---

Datum/Unterschrift:

**WAHRHEIT ODER PFLICHT**  
Lärmschutz-Edition

**Anleitung**  
**Wahrheit:** Wenn die Spielenden "Wahrheit" würfeln, muss eine ehrliche Antwort gegeben werden.  
**Pflicht:** Würfeln die Spielenden "Pflicht", muss die beschriebene Aufgabe ausgeführt werden.



**LAUT IST OUT**

**WAHRHEIT**  
Was ist dein persönlicher „Tipp“, um es in der Werkstatt leiser zu halten? (Egal wie absurd!)

**PFLICHT**  
Finde so viele Begriffe wie möglich, die mit Lärm zu tun haben und rappe sie zu einem Rhythmus deiner Wahl.

**PFLICHT**  
Mach das Geräusch eines besonders lauten Werkzeugs – aber flüsternd und in Zeitlupe.

**WAHRHEIT**  
Wann und womit hast du deinen Mitmenschen ein besonders lautes Geräusch zugemutet?

[bghm.de/laut-ist-out](https://bghm.de/laut-ist-out)  
Webcode 5000

LIQ-19



# Wir unterstützen Sie:

[www.bghm.de/laut-ist-out](http://www.bghm.de/laut-ist-out)

**Webcode: 5000**



# BGHM auf Social Media:



[www.bghm.de](http://www.bghm.de)

## BGHM auf Social Media:



[www.bghm.de](http://www.bghm.de)



## Social Media



## Kleines Experiment:

**Etwas Physik....**

**...und viel Lärminderung 😊**



Quelle: BGHM

## Gehörschutzstöpsel richtig benutzen



**Bitte beurteilen Sie:**

**Kamera: Link öffnen**

**(neue Umfrage – aktualisieren)**



---

 [bghm.coactum.de/pingo](https://bghm.coactum.de/pingo) → 148816

## Rückmeldungen, Fragen, Anregungen

[www.bghm.de/laut-ist-out](http://www.bghm.de/laut-ist-out)

**Webcode 5000**

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

