

## Headsets im Homeoffice – Entscheidungshilfe für die Auswahl und Verwendung

### Problem

Headsets sind eine Kombination aus Kopfhörer und Mikrofon und kommen in Homeoffice und Homeschooling verstärkt zum Einsatz. Sie sollen eine gute Sprachqualität haben, benutzerfreundlich sein und gut klingen. Im Handel sind verschiedene Arten von Headsets erhältlich. Die Entscheidung für ein Headset ist abhängig davon, in welcher Situation und welcher Umgebung es verwendet wird. Bei Kauf und Nutzung sollten außerdem Aspekte der Gesunderhaltung des Gehörs beachtet werden.

Kopfhörer sind Schallwandler, die Schalldruckpegel erzeugen und direkt an der Ohrmuschel anliegen oder in den Gehörgang eingeführt werden. Sie schirmen je nach Bauweise das Gehör mehr oder weniger stark von der Außenwelt ab. Eine gesundheitliche Gefährdung durch Headsets besteht zum einen in der Belastung des Hörorgans durch einen zu hohen Schalldruckpegel am Trommelfell, besonders bei Daueranwendung.

Bei einer zu langen oder zu intensiven Nutzung besteht aber auch die Gefahr, dass durch den Verschluss der Ohren der Abfluss des Ohrschmalzes (Zerumen) als natürliche Entfernung von Staub, Schmutz, abgestorbenen Hautzellen und Fremdmaterialien aus dem Gehörgang unterbrochen wird. Die Ohren können verstopfen und sich entzünden.

Daneben stellt auch die volle bzw. teilweise akustische Abschirmung von der Außenwelt eine nicht zu unterschätzende Gefährdung dar.



Titelblatt und Innenseite der Entscheidungshilfe © IAG

Viele Gefahren und Warnsignale werden ausschließlich über den Hörsinn wahrgenommen. Ein nicht rechtzeitig gehörter Feuersignal kann u. U. tödlich enden.

### Aktivitäten

Angestoßen durch die Corona-Pandemie beschäftigt sich das IAG intensiv mit verschiedenen Aspekten der Arbeit in Homeoffice und Homeschooling. Auf der Basis einer internen Literaturrecherche zum Thema Headsets hat das Institut eine kompakte Entscheidungshilfe für die Auswahl und Verwendung erarbeitet. Sie stellt die verschiedenen Formen von Headsets vor und beschreibt, welche Aspekte der Arbeitsumgebung und des Arbeitsalltags bei der Auswahl zu berücksichtigen sind.

Dabei wurden die verschiedenen Kopfhörerarten und Modelle analysiert, ihre Vor- und Nachteile ermittelt und miteinander verglichen.

Auf Basis dieser Bewertung und der allgemeinen Anforderungen an die Gesunderhaltung des Gehörs werden allgemeine Anforderungen an Headsets im Homeoffice und beim Homeschooling beschrieben und Empfehlungen für die Verwendung unter gesundheitlichen Aspekten gegeben.

## Ergebnisse und Verwendung

Unter gesundheitlichen Aspekten sind Modelle mit offenen Muschelkopfhörern die erste Wahl. Ein einohriges Muschelkopfhörer-Headset ist am besten geeignet, weil es die Wahrnehmung von Umgebungsgeräuschen erleichtert. Anders ist es bei In-Ear-Kopfhörern, die aufgrund ihrer direkten Positionierung im Gehörgang stärker von der Außenwelt abschirmen und die komplette Schallenergie ins Ohrinnere abstrahlen.

Es wird empfohlen, nur Headsets zu verwenden, die über eine Pegelbegrenzung zum Schutz vor Geräuschspitzen verfügen. Die Lautstärke-Regelung sollte nach Möglichkeit direkt am Ohr oder am Kabel erfolgen. Außerdem sollte eine Mute-Taste zum Stummschalten vorhanden und ein Austauschen der Ohrenpolster leicht möglich sein. Eine gute Passform und ein guter Tragekomfort wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Headsets, die nicht funkbasiert sind, sollten über ein passendes Kabel verfügen, das weder zu lang noch zu kurz ist. Bei Funk-Headsets ist eine ausreichende Akkulaufzeit und Reichweite wichtig.

Allgemein sollten Bügel-Headsets ein geringes Eigengewicht haben sowie einen verstellbaren und fixierbaren Bügel besitzen, damit die Lautsprecher direkt auf den Ohren positioniert und fixiert werden können. Bei Menschen, die Ohrschmuck, Ear Piercings oder Brille tragen, ist es besonders wichtig, auf eine flexible Passung der Headsets zu achten, um Druck auf den Kopf oder das Ohr zu vermeiden.

Das IAG empfiehlt zudem, Headsets regelmäßig zu reinigen, im laufenden Betrieb den ordnungsgemäßen Zustand und die Funktionsfähigkeit regelmäßig zu kontrollieren und das Headset nur zu tragen, solange es auch genutzt wird. Zum Schutz des Gehörs sollte die Lautstärke so leise wie möglich eingestellt werden.

## Nutzerkreis

Aufsichtspersonen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte, Unternehmer/innen, Lehrende, Schüler/innen, Beschäftigte im Homeoffice, Berufsgenossenschaften und Unfallkassen

## Weiterführende Informationen

- [Entscheidungshilfe für die Auswahl eines Headsets](#). Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Berlin 2021

## Fachliche Anfragen

IAG, Abteilung Forschung und Beratung