Fakt

Pro Jahr werden allein in Deutschland 6000 neue Fälle von „lärmbedingter Schwerhörigkeit" verzeichnet.

Immer auf den Lärmpegel achten

Krach macht krank

Die Augen kann man schließen, die Ohren allerdings nicht – fast die Hälfte aller Deutschen fühlt sich durch Alltagslärm gestört. Das kann zum Teil gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Ob Bauarbeiten, Rasenmäher oder Straßenverkehr – Lärm begleitet viele Menschen durch ihren Tag. Dieser Umstand kann nicht nur nerven, sondern auch zur gesundheitlichen Belastung für Körper und Psyche werden – selbst dann, wenn man den Krach nicht wahrnimmt.

Schall erhöht das Krankheitsrisiko

Ab einer Lautstärke von 80 Dezibel gefährdet Schall bereits das menschliche Gehör. Zur Veranschaulichung: Das Rascheln eines Laubblatts hat etwa 10 Dezibel, normale Alltagsgeräusche liegen bei 60. Geräusche, die auf der Autobahn gemessen werden, erreichen im Schnitt die 80-Dezibel-Marke – ein LKW bringt es sogar auf 90. In einer Diskothek sind 110 Dezibel Normalzustand, während ein Flugzeug mit 130 Dezibel durch die Landschaft dröhnt. **Letzterer Wert überschreitet bereits die Schmerzgrenze des Gehörs, welche bei 120 Dezibel liegt.** Aber auch gewöhnlicher Straßenlärm kann unter bestimmten Umständen krank machen.

Lärm stresst auch nachts

Hier spielt eine Vielzahl von Faktoren eine Rolle, unter anderem auch, wie lange und zu welchen Zeiten man dem Krach ausgesetzt ist. Lärm wird beispielsweise auch im Schlaf wahrgenommen. Der Körper wertet den entsprechenden Schall als negativ aus, was wiederum zur Ausschüttung von Stresshormonen führt, die das Herz rasen lassen. Produziert der Körper nun jede Nacht viele dieser Hormone, **kann das auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen sowie das Schlaganfall-, Bluthochdruck- und Allergierisiko erhöhen.** Da die Umgebung nachts in der Regel leiser als am Tag ist, reicht zu dieser Zeit bereits die Überschreitung eines Grenzwerts von 40 Dezibel aus, um Schaden anzurichten. Das bekommt man im Schlaf meist nicht wirklich mit – hier äußert sich gesundheitsschädlicher Lärm am nächsten Tag mitunter durch Konzentrationsschwäche, da der Körper nicht die benötigte Erholung bekommen hat.

Fotos: Fotolia / galitskaya

Ein MP3-Player erreicht auf voller Lautstärke über 95 db.

Krach reduzieren

Vollständig kann man Lärm in der heutigen Zeit nicht entrinnen – dennoch gibt es einige Punkte, die man selbst umsetzen kann, um für ein möglichst krachfreies Zuhause zu sorgen. Die Liste beginnt im eigenen Wohnbereich, wo man Radio, Fernseher & Co. auf ihre Ausgangslautstärke hin untersuchen sollte – **mehr als 60 Dezibel sollten nicht von ihren Boxen ausgehen.** Das Schlafzimmer richtet man sich, falls möglich, im ruhigsten Bereich der Wohnung ein. Mit Teppichen und Vorhängen, die eine schallisolierende Wirkung haben, kann man nachhelfen. Wer nahe an einer Hauptstraße wohnt, sollte nachts das Fenster schließen. Bei der Benutzung lauter Geräte wie Rasenmäher und Kettensäge empfiehlt sich, ebenso wie bei Konzertbesuchen in erster Reihe, ein Hörschutz. **Maschinen werden von den Herstellern generell mit einem Schallleistungspegel („LWA") gekennzeichnet – je niedriger dieser Wert, desto besser.** Ist die Belastung beispielsweise durch Mäharbeiten in der Nachbarschaft oder einer Baustelle in der unmittelbaren Nähe zeitlich begrenzt, hilft es manchmal auch, sich einzureden, dass die störenden Geräusche bald wieder weg sind. Ein regelmäßiger Hörtest beim Arzt ist zur Vorsorge jedoch unabdingbar. **Ab einem Alter von 30 Jahren wird man in der Regel besonders lärmempfindlich. Zu diesem Zeitpunkt heißt es: gewappnet sein.**

Ab einer dauerhaften Beschallung von 85 db am Arbeitsplatz ist ein Gehörschutz Pflicht.

Pro Jahr sind 4000 Herzinfarkte auf Straßenlärm zurückzuführen.

Anzeige