

# Ohren zu und durch?

Laute Nachbarn, Baustellen vor der Haustür, permanenter Verkehrs- oder Fluglärm kann die Lebensqualität stark einschränken. Im schlimmsten Fall kann zu viel **Lärm** auch krank machen.



© Zoonar RF / iStock / Thinkstock

**L**aut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht man unter Gesundheit den „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. Diese Definition macht den Zusammenhang zwischen Lärm und Gesundheitsstörungen deutlich: Menschen empfinden permanenten Krach in der Regel als Belästigung, sodass das Wohlbefinden deutlich gestört sein kann. Häufig zeigen sich bei ihnen Reaktionen wie

Stress, Gereiztheit, psychische Verstimmungen, Wut, Unruhe, Erschöpfung, Angst oder Depressionen.

**Risikofaktor Krach** Schallpegel werden in Dezibel (Db) gemessen. Ab einem Dauerschallpegel von 60 Db kommt es zu Stressreaktionen im Schlaf, ab 80 Db gilt Lärm als gesundheitsschädlich. Bei 130 Db hält sich der Mensch automatisch die Ohren zu – hier liegt demnach die absolute Schmerzgrenze. 150 Db können innerhalb von wenigen Sekunden zu irreparablen Gehörschäden führen. Zu beachten ist, dass eine Zunahme des Schallpegels um 10 Db einer Verdoppelung der Lautstärke entspricht. Im Folgenden finden Sie Beispiele für Lärmquellen und ihre dazugehörige Schallpegel:

- Flüstern hat 30 Db.
- Geräusche in der Wohnung liegen bei 45 Db.
- Kantinenlärm befindet sich bei einem Schallpegel von 65 Db.
- Verkehrslärm entspricht 75 Db.
- Discomusik kommt auf 110 Db.
- Düsenjäger oder ein Autorennen verursachen einen Pegel von 130 Db.

Man unterscheidet vier Kategorien von Lärmauswirkungen und zwar soziale, wirtschaftliche, körperliche und psychische Folgen, wobei die beiden letzten Gruppen als Erkrankungen einzustufen sind. Krach kann demnach Einfluss auf körperliche Beschwerden (wie Herz-Kreislauferkrankungen) nehmen. Schätzungen zufolge sind etwa 4000 Herzinfarkte jährlich in Deutschland auf Straßen-

verkehrslärm zurückzuführen. Es scheint auch ein Zusammenhang zwischen dem störenden Geräuschpegel und Krebserkrankungen, Schilddrüsenleiden oder Arzneimittelkonsum zu bestehen. Auf die Psyche wirkt sich Krach ebenfalls negativ aus: Schlafstörungen, Nervosität, Lernschwierigkeiten bei Kindern sowie das subjektive Gefühl der Belästigung sind mögliche Symptome. Darüber hinaus gehören irreversible Hörschäden oder Tinnitus zu den unerwünschten Folgen.

**Tipps gegen Krach** Raten Sie Ihren Kunden, den Ohren regelmäßig Ruhepausen zu gönnen, indem sie beispielsweise Ohrenstöpsel als Schutz vor zu lauten Geräuschen verwenden. Auf Konzerten oder in der Discothek sollte man sich am besten von Lautsprechern fernhalten. Wer Musik hört, stellt sie am besten nur so laut ein, dass andere Geräusche noch wahrgenommen werden.

**Tag gegen Lärm** Am 25. April findet der 21. Tag gegen Lärm (International Noise Awareness Day) mit dem Motto „Laut war gestern!“ statt, eine Aktion der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA e.V.). Sie zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit auf die Ursachen und Wirkungen des Krachs zu lenken und die Lebensqualität zu verbessern, zum Beispiel durch die sachkundige Bewältigung von Lärmproblemen. Außerdem wird vermittelt, wie wichtig der Schutz des Gehörs ist. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin