

"Tag gegen Lärm"

Psssst! Ruhe!

Laut ist's überall. Verkehrslärm, Fluglärm, Freizeitlärm. Seit den 50er-Jahren ist der Lärmpegel um das Dreißigfache gestiegen. Hörstörungen sind heute die häufigste Berufskrankheit, volkswirtschaftlicher Schaden: 170 Millionen Euro pro Jahr. Experten fordern deshalb zum heutigen "Tag gegen Lärm" strengere Maßnahmen gegen krankmachenden Krach.



Lärm lässt leiden: Rund 80 Prozent der Bundesbürger klagen über die Belästigung durch Lärm, 15 Prozent leiden unter Fluglärm und rund 6,5 Prozent macht der Lärm der Nachbarn krank - das berichtet die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA), die den "Tag gegen Lärm" mitorganisiert. Wer ständig Lärm ausgesetzt ist, wird krank: Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Schwerhörigkeit oder Tinnitus sind fast zwangsläufig die Folge, wenn das Ohr nie Pause hat.

Jeder sechste Deutsche leide laut DEGA unter Dauerschallpegeln von über 65 Dezibel durch Straßelärm - der Hauptlärmquelle. "Ab diesem Wert steigt das Herzinfarktrisiko um 20 Prozent, nur Raucher sind einem höheren Risiko ausgesetzt," so Brigitte Schulte-Fortkamp von der DEGA.

Der Körper im Stand-by-Betrieb

Eigentlich kann unser Körper mit Lärm umgehen - vorausgesetzt, man gönnt ihm Ruhephasen, um sich zu erholen. Doch viele Menschen müssen dauernd Verkehrslärm ertragen. "Folge ist, dass der Körper in einem beständigen Erregungszustand ist. Der Körper läuft dann ähnlich wie ein Fernseher im Stand-by-Modus", sagt Christian Maschke vom Institut für Technische Akustik der Technischen Universität Berlin. Das bedeutet, dass der Körper ständig Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol ausschüttet.

Dass Lärm uns besonders stresst, hat mit unserer Frühgeschichte zu tun. Der Urmensch musste nur die Geräusche der Natur aushalten. Sturm, Gewitter oder das Gebrüll von Raubtieren - großer Lärm bedeutete für unsere Urahnen immer große Gefahr und damit Angst.

Kinder brauchen ihre Ruhe



Was große Menschen stresst, stresst kleine Menschen noch mehr: Besonders Kinder müssen unbedingt ihre Ruhe haben, doch sie werden bedröhnt mit Freizeitlärm. "Es gibt keine Stille-Zeiten mehr. Kinder brauchen Stille, es wird ihnen aber kaum noch die Gelegenheit dazu gegeben", so Professor Karl Karst vom Vorstand des Kölner Vereins "Initiative Hören".

Piepsende Gameboys, knallende Spielzeugpistolen, laute Musik aus Walkman und CD-Player. Der Alltag gibt den Kindern permanent etwas auf die Ohren. Die Folge: Viele Teenager hören schon so schlecht wie ihre Großeltern. Jeder vierte Jugendliche hat inzwischen irreparable Hörschäden. Daher, bitte Ruhe: Um 14.15 Uhr heute soll für 15 Sekunden Stille herrschen.

Tipps für ein stilleres Leben

- Werden Sie sich bewusst über den Lärm, den Sie selber verursachen.
- Machen Sie nicht mehr Lärm als unbedingt erforderlich und unter gegebenen Umständen unvermeidbar ist.
- Achten Sie das Recht anderer auf Ruhe.
- Tragen Sie immer Gehörschutz, wenn es vorgeschrieben oder ratsam ist. Benutzen Sie dafür ausschließlich Produkte mit optimaler Schutzfunktion.
- Überprüfen Sie das Spielzeug Ihrer Kinder! Knackfrösche und Schreckschusspistolen können auch bei kurzzeitiger Einwirkung erhebliche Gehörschäden nach sich ziehen.
- Überprüfen Sie vor jeder Tätigkeit, ob Sie Gehörschutz benötigen werden, zum Beispiel beim Rasen mähen, Hecke schneiden oder beim Heimwerken.
- Vermeiden Sie Freizeitaktivitäten, bei denen Sie großen Schallpegeln ausgesetzt sind.
- Unterlassen Sie Freizeitaktivitäten, die mit viel Lärm verbunden sind.
- Überprüfen Sie kritisch die Lautstärkeeinstellung an Ihren Radio- und Fernsehgeräten, von denen Sie täglich beschallt werden.

EU-Umgebungslärmrichtlinie

Lärmschutz will keiner bezahlen: Heute tagt der Vermittlungsausschuß, in dem es um die Umsetzung der Europäischen Umgebungs-lärmrichtlinie geht. Der Verkehrsclub Deutschland (VCD) fordert die CDU-regierten Bundesländer auf, die Blockade gegen die Richtlinie im Bundesrat aufzugeben. Ohne eine Lärmschutzgesetzgebung sei dem Verkehrslärm nicht beizukommen. Die EU-Richtlinie sieht Maßnahmen zur Lärmreduzierung vor, jedes Mitgliedsland muss zudem bsi 2007 Lärmkarten für Ballungsräume vorlegen.

- Benutzen Sie nicht aus Spaß oder Unachtsamkeit die Hupe Ihres Kfz.
- Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten: Muss das Radio oder Fernsehgerät im Hintergrund laufen?
- Lassen Sie in regelmäßigen Abständen Ihr Gehör von Fachleuten überprüfen.
- Ermutigen Sie Freunde und Bekannte Ihnen gleich zu tun und obige Punkte jeden Tag neu zu überdenken und zu beachten.

Quelle: [Tag gegen Lärm](#)

Mehr zu diesem Thema

[Tag gegen Lärm](#)



[Die Autobahn im Klassenzimmer](#)

Krach ist schlecht für die Konzentration. Doch ausgerechnet in Schulen werden Lärmpegel toleriert, die klares Denken fast unmöglich machen.

[mehr ...](#)

[Lärm](#)



[Krach macht krank](#)

Handybimmeln, Straßenlärm - richtig still ist es nirgendwo mehr. Lärm ist Stress für Körper und Geist. Tipps für mehr Stille.

[mehr ...](#)

[Positiver Lärm](#)



[Das Konzert der Vögel](#)

Amseln flöten, Finken schlagen, Lerchen tirilieren - ganz schön laut kann's werden. Doch dieser Lärm stört die wenigsten Menschen. Kennen Sie den Sänger? Testen Sie ihr Wissen.

[mehr ...](#)

[Gesundheitsgespräch](#)



[Schwerhörigkeit, Tinnitus und Co.](#)

Das Ohr ist ebenso klein wie komplex. Und weil man in das Organ nicht hineinsehen kann, ist medizinische Hilfe manchmal eine richtige Tüftelarbeit.

[mehr ...](#)

Vorsorge für Neugeborene



Ein Hörtest für die Zukunft

Eines von 1.000 Neugeborenen kommt mit schweren Hörschäden zur Welt. Oft werden sie erst erkannt, wenn die Sprachentwicklung schon gestört ist. Ärzte fordern ein frühes "Hörscreening".

[mehr ...](#)

Prävention



Tinnitus durch Techno

Immer mehr Jugendliche leiden an Hörschäden. Ursache ist oft der Lärm in den Diskotheken. Der Geräuschpegel dort gleicht dem beim Start eines Flugzeugs.

[mehr ...](#)

- Quelle: [B5 aktuell](#)