

Leben mit Lärm

VON INGRID EDELBACHER

Im Büro quält der Verkehrslärm, der zwischendurch von Presslufthammer-Getöse und anderen Baustellengeräuschen übertönt wird. Daheim renoviert der Nachbar seit Monaten die Wohnung – das Hämmern und Sägen macht müde. Dazu das Geplärre von vis-a-vis, begleitet von durchdringendem Hundegebell.

Gleichgültig, ob Auto-, Zug- oder Flugverkehr, Maschinen, Rasenmäher oder zu laute Fernseher – Lärm ist allüberall. Er raubt uns den Nerv und macht uns krank. Er schlägt sich nicht nur aufs Gehör, sondern auch aufs Gemüt und den gesamten Organismus. Lärm erzeugt Stress, der Körper befindet sich ständig in Alarmbereitschaft, weil er verstärkt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Das kann zu Konzentrations- und Schlafstörungen, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauferkrankungen oder psychischen Leiden führen.

LÄMRISIKO „Die durch Lärm bedingten Gesundheitsrisiken werden noch immer unterschätzt. So etwa beschleunigt permanenter Lärm die Alterung des Herzmuskels, was das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 30 Prozent erhöht“, sagt Hans-Peter Hutter, Arzt und Ökologe am Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität Wien und Vorstand der Organisation „Ärzte für eine gesunde Umwelt“.

Am häufigsten fühlen sich Menschen von Autoverkehrslärm belästigt. Auch eine starke Geräuschkulisse am

Arbeitsplatz oder Haushaltsgeräte treiben viele auf die Palme (siehe auch Grafik). Besonders zusetzen kann Fluglärm. „Dabei geht es nicht nur um die Lautstärke, sondern auch darum, dass Fluglärm bedrohlicher wirkt

als anderer, weil er von oben kommt und sich trichterförmig ausbreitet“, so Hutter. Beim Straßenverkehrslärm weiß die Medizin, dass Dauerschallpegel von 65 Dezibel am Tag und 55 Dezibel in der Nacht zu physiologisch messbaren Proble-

men führen. Betroffene erkranken, ihr Herzinfarktrisiko steigt.

Bei Krach und Krawall belastet zusätzlich, dass wir nichts dagegen tun können. Verkehrs- oder Baulärm lassen sich eben nicht abstellen. Dadurch entsteht Hilflosigkeit, die noch mehr frustriert. Die einen stört es mehr, die anderen weniger. Hutter: „Andererseits sind Schlafstörungen durch Lärm – auch wenn man nicht aufwacht – medizinisch besonders kri-

tisch. Es kommt zu einer Verkürzung des Tiefschlafs, der für die körperliche Erholung notwendig ist.“

Wesentlich ist, dass die verschiedenen Lärmarten unterschiedlich auf Menschen wirken. Interessant:

Nur ein Drittel des Lärmerlebens ist auf die akustischen Variablen wie Lautstärke, Frequenz oder Dauer zurückzuführen. Zwei Drittel hingegen beziehen sich auf die individuelle Lärmempfindlichkeit, was der Betreffende gerade tut und welche Einstellung er zur Lärmquelle hat. Wer seinen Nachbarn nicht mag, wird sich auch von minimalen Geräuschen aus seiner Richtung gestört fühlen. Das Lärmempfinden ist individuell und hat oft wenig mit Schall zu tun.

Dennoch: Unsere Welt ist laut geworden. „Und weil wir uns immer mehr zur 24-Stunden-Gesellschaft hinentwickeln, lässt der Lärm auch nachts weniger nach, ruhige Phasen werden immer kürzer“, so Umweltmediziner

Hutter. Dass Schwerhörigkeit längst nicht nur eine Alterserscheinung ist, hängt aber auch von den Freizeitgewohnheiten ab. Der Walkman verleitet dazu, dass sich Kinder und Jugendliche viel zu laut und schädigend die

Ohren volldröhnen. Dazu Konzerte, Discos, Clubbings in ohrenbetäubender Lautstärke jenseits von 100 Dezibel (siehe Grafik). Die Folgen: Hörschäden, vorzeitige Schwerhörigkeit und Tinnitus (siehe Kästen rechts).

Extrem laute Geräusche (Spielzeugpistolen, Silvesterböller, Knallfrösche) können sich verheerend auf das Gehör auswirken. Sie können Hörzellen im Innenohr für immer zerstören. „Man kann im Außen- und Mittelohr operieren und auch Trommelfell oder Gehörknöchelchen ersetzen. Ein Schaden im Innenohr kann nicht mehr repariert werden. Da bleibt nur noch das Hörgerät“, erklärt Universitätsprofessor Peter Franz, HNO-Spezialist am AKH Wien.

LÄRMSCHUTZ Daran sollten Musikliebhaber denken, wenn sie Kopfhörer aufsetzen oder in der Disco ihr eigenes Wort nicht mehr verstehen. Berufsmusiker etwa bleiben ganz Ohr, weil sie diese nicht ungeschützt dem „Überschall“ aussetzen. Sie tragen spezielle Ohrstöpsel, die sie zwar gut hören lassen, aber das Gehör entlasten. Hutter: „Die Stöpsel sind eine gute Alternative. Denn man muss sich schon im Klaren sein, dass man seine Hörfähigkeit durch zu viel laute Musik aufs Spiel setzt.“



Umweltmediziner Hans-Peter Hutter



HNO-Spezialist Peter Franz

Welcher Lärm belästigt am meisten

Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich



Quelle: BfU Grafik: Sternad / Quelle: DMF

Lärmpegel

verschiedener Geräusche

Geräusche	Dezibel
Flüstersprache	10
Weckertönen	30
Umgangssprache	50–70
Straßenlärm	70
Beginn der Gehörschädlichkeit	85
Maschinenraum	90
Presslufthammer in 2 m Entfernung	100–120
Discolärm	100–125
Düsenflugzeug	130
Spielzeugpistole, Knallfrosch	140–150

Quelle: Apofix Verlag

• INTERNET
www.gehoerschutz.at