

## Lärm macht Stress!

In der nächsten Newsletter-Serie befassen wir uns näher mit dem Thema Lärm und wie er unser körperliches und seelisches Wohlbefinden beeinträchtigt. Geräusche und Lärm der vielfältigsten Art gehören zum Leben, besonders in unserer modernen Welt. Kaum etwas, das nicht mit Geräuschen verbunden wäre. Allerdings nimmt der Lärm ständig zu, erschreckend schnell und intensiv, selbst an Orten an denen früher Stille herrschte. Kaum ein Platz der völligen Ruhe. Auch der Schallpegel wird lauter, was nicht ohne körperliche und seelische Konsequenzen bleibt.

Zwei Drittel der Deutschen fühlen sich von Straßenlärm, knapp die Hälfte durch Fluglärm und ein Viertel durch Schienenlärm belästigt. Jeder vierte männliche Deutsche im Alter von 14 bis 25 Jahren hat bereits einen Gehörschaden. 20% der Bevölkerung geben an, nachts schlecht zu schlafen, weil es zu laut sei. 3% aller Herzinfarkte in Deutschland sind auch auf Straßenverkehrslärm zurückzuführen. 16% aller Deutschen leben konstant mit einem Lärmpegel, bei dem ein erhöhtes Herzinfarktrisiko festgestellt wurde. Viele Milliarden wurden in Lärmsanierung von Bundesstraßen und Autobahnen oder in die Verbesserung des Lärmschutzes an Bahngleisen gesteckt. Flüsterbeton, leisere Reifen, moderne Flugzeugtriebwerke – alles Initiativen die den Lärmpegel zwar senken, doch gebracht hat es wenig. Denn mehr Autos und Flugzeuge gleichen die Erleichterungen wieder aus.

Seit Anfang des Jahrhunderts sind die Sirenen der Polizei um 40 Dezibel lauter, damit sie im Lärm der Städte überhaupt noch gehört werden.

Lärm wird physikalisch als "Schall mit hoher Schallenergie" definiert. Er ist zwar physikalisch messbar, aber nicht objektivierbar, da er von jedem anders empfunden wird. Zwar ist vor allem der laute Schall schädlich und provoziert Stressreaktionen. Inzwischen weiß man aber auch von leiseren und lang anhaltenden Lärmwerten, die ebenfalls, unbemerkt, schädigen können. Man kann sich zwar an eine im Hintergrund dezent rauschende Autobahn oder ständig laufende Lüfter usw. gewöhnen, doch das fordert auf Dauer trotzdem seinen Tribut. Ob dies auch auf natürlichen Dauerlärm zutrifft, wie zum Beispiel für einen Wasserfall oder Meeresrauschen, ist noch ungeklärt, wobei es auch hier auf den Geräuschpegel ankommt. Ein anderes Beispiel ist das Vogelgezwitscher, das an einem lauen Abend beruhigend wirken kann, einem andererseits am frühen Morgen bei offenem Fenster den Schlaf rauben kann. Lärm hat also eine nicht unerhebliche subjektive Komponente, die sich nicht auf jeden gleich übertragen lässt. Klar ist jedoch, dass Lärm definitiv schädigt und uns unter Stress setzt, dem wir uns meistens nicht entziehen können.

Und wie bei jeder Art von Stress verspannt sich die Muskulatur, meist unbemerkt, weil wir uns an den Lärm "gewöhnt" haben. Gerade weil sich viele durch Lärm gestresst fühlen und er mittlerweile als Umweltproblem Nr. 1 gilt, wird er die nächsten Newsletter Thema sein.

Bis bald  
Ihr



Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint  
Ende Juli mit dem Thema:  
**Lärm und körperliche Folgen!**

Zwei Drittel der  
Deutschen fühlen  
sich durch Straßen-  
lärm, knapp die  
Hälfte durch  
Fluglärm belästigt.

**Vitametik®-Berufsausbildung**  
**Nächste Info-Tage:**

13. Sept. 2008

in Löwenstein (Nähe Heilbronn)

27. Sept. 2008

in Bad Driburg (Nähe Paderborn)

**Vitametik® -**

**Ein Beruf mit Zukunft!**