

Lärm und körperliche Folgen!

[Links zum
Anklicken
in blau!](#)

Lärm als Stressfaktor kannten die Menschen auch schon früher. So ist von dem römischen Dichter Juvenal (130 n. Chr.) folgende Aussage überliefert: "Es ist absolut unmöglich, irgendwo in der Stadt zu schlafen. Der unaufhörliche Verkehr von Wagen in der Nachbarstraße genügt, um Tote aufzuwecken."

Die Hörzellen altern wie alle anderen Zellen des Organismus auch, woraus die Altersschwerhörigkeit resultiert. Diese kann zwar bis zu einem gewissen Grad durch die heute verfügbaren technischen Möglichkeiten ausgeglichen werden, jedoch nicht bei jedem und nicht immer zur vollen Zufriedenheit. Daneben gibt es die arbeitsplatz- und die freizeitbedingte Lärmschwerhörigkeit, die sich erst nach Jahren bemerkbar macht. Lärmschwerhörigkeit ist die mittlerweile häufigste Berufskrankheit Mitteleuropas. Das Risiko chronischer Gehörschädigung nimmt mit Lautstärke und Einwirkungsdauer sowie mit dem Lebensalter zu. Am problematischsten ist wohl hochfrequenter Lärm. Körperlich kommt es noch zu Veränderungen der vegetativen Regulationsmechanismen, wie z. B. der Nierenfunktion. Ferner zu einer Beeinflussung der Muskulatur, z. B. die die Blutgefäße umgebenden Muskeln, was sich wiederum auf Blutdruck (Gefäßverengung) und Herzschlagfolge auswirkt. Dazu Veränderungen der Atmung, der Koordination von Bewegungen, der Magenbewegung, der Magen- und Speichelsekretion, der Blutfette, der Elektrolyte (z. B. Magnesium, Kalzium, Kalium), des Blutzuckerspiegels, der Gerinnungszeiten, der Zusammensetzung des Blutes, der Blutviskosität (Fließgeschwindigkeit). Dies alles sind Auswirkungen die nicht nur bei Lärm, sondern auch bei anderen Stressoren festgestellt werden. Inzwischen gehen einige Wissenschaftler sogar davon aus, dass Dauerlärm sogar Verursacher des Reizdarmsyndroms sein kann. Bei dieser Erkrankung ging man bisher davon aus, dass sie psychisch bedingt sei. Am häufigsten scheint man Blutdruck-Entgleisungen zu registrieren. Sowohl an Arbeitsplätzen mit entsprechendem Lärm als auch in verkehrsintensiven Wohnregionen. Es kommt zur Schädigung der Blutgefäße und beschleunigt den Alterungsprozess. Deshalb wird Lärm inzwischen neben den klassischen Risikofaktoren (Bluthochdruck, Rauchen und erhöhte Blutfette) zu den problematischsten Herzinfarkt-Risiken gezählt.

Leise, leise!
Stille, stille!
Das ist erst das
wahre Glück.
Goethe

Lärm beeinträchtigt aber nicht nur die Körperfunktionen, sondern auch unser Seelenleben. Darauf komme ich im nächsten Newsletter zu sprechen.

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende September mit dem Thema:
Lärm und Psyche!

**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!