

Lärm und Psyche!

Links zum
Anklicken
in blau!

Die Ohren kann man nicht einfach wie die Augen schließen, wenn man ungestört sein will. Unsere Ohren sind bereits geöffnet, bevor wir geboren werden. Unsere akustischen Sinnesmöglichkeiten haben schon im Mutterleib einen weit größeren Einfluss als man bisher annahm. Auch später hat das Gehör eine viel wichtigere zwischenmenschliche Dimension, als wir im allgemeinen vermuten. Dem Blinden gilt zwar unser Mitleid und damit unsere Hilfestellung, was auch gut und richtig ist. Über das Leid der Hörbehinderten machen wir uns aber meistens weniger Gedanken. Zum einen übersteigt diese Art an Sinnes-Einschränkungen zahlenmäßig die Erblindung bei weitem, zum anderen ist sie auf ihrer Ebene ungleich folgenschwerer, als man sich das in der Allgemeinheit vorzustellen pflegt.

Die Ohren leiten alle akustischen Informationen automatisch zur Verarbeitung an das Gehirn, unabhängig davon, ob der Lärm bewusst wahrgenommen wird oder nicht. Das heißt, dass das Gehirn alle akustischen Einflüsse registriert, auch wenn wir gar nichts zu merken glauben bzw. der Meinung sind, diese Schall-Belästigung sei noch tragbar. Damit kann man durch Lärm-Belästigung oder gar -Überflutung sein Gehirn überfordern, bzw. durch Verarbeitung von unnützer Lärmeinwirkung blockieren. Wir wundern uns nach und nach, dass es für die eigentlichen Aufgaben weniger effektiv zur Verfügung steht. Lärmbedingte Leistungsminderungen oder gar Fehlleistungen setzen das Wohlbefinden während und nach der Arbeit herab, da dies auch weitgehend davon abhängt, „wie gut wir drauf sind“, bzw. wie viel Leistung wir erbringen. Langfristig kommt man um den zusätzlichen Preis letztlich unnötiger Kompensationsversuche nicht herum. Das Ergebnis sind oft Merk- und Konzentrationsstörungen, chronische Müdigkeit, sowie psychosomatische Beschwerden (Herz-Kreislauf, Magen-Darm etc.). Die Stresswirkung von Lärm ist nachts um ein Vielfaches stärker als tagsüber, weshalb bei vielen Anwohnern lauter Straßen nachts erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol im Blut gemessen werden. Der durch Lärm verursachte Stress während des Schlafes führt zu seelischer Unausgeglichenheit und zu einer Zunahme von Reizbarkeit und Aggressivität. Gleichzeitig natürlich auch zu Muskelverspannungen, insbesondere des Nackens, die ihrerseits in Folge eine negative Rückwirkung auf das seelische Wohlbefinden haben.

Warum sich jedoch immer zuerst die Muskeln des Nackenbereiches verspannen, erfahren Sie im nächsten Newsletter.

Stille ist der Zustand,
der eintreten würde,
wenn die Menschen
nur noch von Dingen
sprächen, von
denen sie etwas
verstehen!
(Alter Sinnspruch)

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende November mit dem Thema:
Nackenverspannungen

Vitametik[®]-Berufsausbildung

Kursbeginn:

18. Oktober 2008

in Löwenstein (Nähe Heilbronn)

25. Oktober 2008

in Bad Driburg (Nähe Paderborn)

Vitametik[®] -

Ein Beruf mit Zukunft!