



Swiss Acoustical Society  
Société Suisse d'Acoustique  
Schweizerische Gesellschaft für Akustik  
Società Svizzera di Acustica  
Internet: [www.sga-ssa.ch](http://www.sga-ssa.ch)

## Medienmitteilung

«Tag gegen Lärm» 29. April 2020

### **Laut ist out**

**Lärm stört und macht krank. Besonders in der Nacht fühlen sich immer mehr Menschen durch unnötigen Motorenlärm belästigt. Am Aktionstag vom 29. April 2020 wird unter dem Motto „Laut ist out“ darauf aufmerksam gemacht, dass insbesondere vermeidbarer Lärm von Motorfahrzeugen den Schlaf stört und somit die Gesundheit beeinträchtigt.**

Ausreichend ungestörter Schlaf – vorzugsweise nachts – ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Lebensqualität. Während optische Reize durch die geschlossenen Augen weitgehend ausgeschaltet werden können, bleibt das Gehör auch im Schlaf auf Empfang. Laute und ungewohnte Geräusche waren ursprünglich ein Signal für Gefahr. Sie versetzten den Körper in Alarmbereitschaft, entweder um zu fliehen oder um zu kämpfen. Die Geräuschkulisse hat sich zwischenzeitlich dramatisch verändert: eine Unmenge von verschiedensten Geräuschen überflutet uns heute ständig. Auf laute und störende Geräusche reagiert unser Körper aber immer noch gleich wie zu Urzeiten und die ausgelösten Stressreaktionen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Gesundheit. Lärm regt das vegetative Nervensystem auch im Schlaf an und kann zu Aufwachreaktionen – Änderungen der Schlaftiefe oder eigentliches Aufwachen – führen. Lärmbedingte Schlafstörungen sind also die Folge von autonom ablaufenden Stressreaktionen. Eine Gewöhnung an Lärm gibt es folglich nicht.

### **Schlafstörungen beeinträchtigen die Gesundheit**

Durch übermässigen Lärm wird der Schlaf sowohl quantitativ als auch qualitativ beeinträchtigt. Der WHO-Report "Burden of disease from environmental noise" von 2011 kommt zum Schluss, dass lärmbedingte Schlafstörungen die grösste Gesundheitsbeeinträchtigung durch Lärm sind. In der Schweiz sind gemäss einer Hochrechnung von Daten der SiRENE-Studie zirka 500'000 Personen durch Verkehrslärm (Strassen-, Bahn-, und Fluglärm) in ihrem Schlaf gestört. Weiter geht die Studie davon aus, dass der Verkehrslärm – und insbesondere der Strassenlärm – die Ursache von rund 2500 Diabeteserkrankungen und etwa 500 kardiovaskulären Todesfällen pro

Jahr ist. Ein nicht unerheblicher Teil dieser Todesfälle geht auf die Belastung in der Nacht zurück.<sup>1</sup> Das entspricht etwa doppelt so vielen Todesfällen wie bei Strassenverkehrsunfällen.

### **Mehr Ruhe nachts**

Wenn Lärmbetroffene gefragt werden, zu welchen Zeiten es besonders ruhig in ihrem Wohngebiet sein sollte, geben sie in der Regel zuerst die Nacht an, gefolgt vom Abend. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Mensch in der Nacht etwa 10 Dezibel empfindlicher für Lärm ist als am Tag. 10 Dezibel entsprechen im Übrigen etwa einer wahrgenommenen Verdoppelung der Lautstärke.

Während kontinuierliche Geräusche den Schlaf weniger stark stören, sind es vor allem ausgeprägte Einzelereignisse, wie die Vorbeifahrt eines einzelnen lauten Motorrads oder Autos, die zu Aufwach- und anderen unerwünschten Reaktionen während des Schlafs führen. Die Person, die im Sattel bzw. hinter dem Lenker sitzt, hat es in der Hand, dies zu verhindern. Hohe Drehzahlen beim Fahren in niedrigen Gängen, zu schnelles Beschleunigen, fortgesetztes unnötiges Herumfahren in Ortschaften oder gar lärmsteigerndes Tuning am Fahrzeug verursachen vermeidbaren Lärm, was von Gesetzes wegen verboten ist (Art. 33 VRV, Art. 53 VTS). Das Vergnügen nach einem lauten Auftritt einer Einzelperson wird so über das Ruhebedürfnis von vielen gestellt. Durch eine umweltschonende und rücksichtsvolle Fahrweise mit tiefen Drehzahlen kann viel unnötiger Motorenlärm verhindert werden. Gerade an lärmsensiblen Orten und zu lärmsensiblen Zeiten ist Rücksicht angesagt.

### **Tag gegen Lärm 2020: Sticker-Aktion „Laut ist out“**

Ein Sticker mit dem Motto „Laut ist out“ begleitet die Kampagne. Auf dem eigenen Motorrad oder Auto aufgeklebt, ist er ein Statement für eine leise und rücksichtsvolle Fahrweise. Zusätzlich gibt es Plakate zu übermässigem nächtlichem Töff- und Autolärm. Unter [www.lärm.ch/2020](http://www.lärm.ch/2020) können Stickers und Plakate bezogen werden.

#### **Hintergrund Tag gegen Lärm**

1996 wurde der «International Noise Awareness Day» von der New Yorker «League for the Hard of Hearing» ins Leben gerufen. 2005 nahm die Schweiz zum ersten Mal aktiv an diesem Aktionstag teil. Die Trägerschaft setzt sich zusammen aus: Cercle Bruit (Vereinigung kantonaler Lärmfachstellen), Schweizerische Gesellschaft für Akustik, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Lärmliga Schweiz. Unterstützt wird die Trägerschaft vom Bundesamt für Umwelt BAFU und vom Bundesamt für Gesundheit BAG. Mit der Teilnahme am Aktionstag setzt sich die Trägerschaft das Ziel, den «Tag gegen Lärm» in der Schweiz zu verankern und die Öffentlichkeit auf das Thema Lärm zu sensibilisieren.

### **Beilagen:**

- Auskunftspersonen für Medienschaffende

<sup>1</sup> M. Röösl, J.-M. Wunderli, M. Brink et al.: Die SIRENE-Studie, Swiss Medical Forum, 5-6, 30.1.2019, Seite 77 ff.

**Links:**

- Die offizielle Seite zum Tag gegen Lärm mit Hintergrundinformationen für Medienschaffende: [www.laerm.ch/2020](http://www.laerm.ch/2020)
- BAFU Lärm: [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) -> Themen -> Lärm
- WHO-Report "Burden of disease from environmental noise", 2011: [www.who.int/quantifying\\_ehimpacts/publications/e94888/en/](http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/e94888/en/)
- SiRENE, Übersichtsartikel, Swiss Medical Forum, 2019: <https://medicalforum.ch/article/doi/smf.2019.03433/>

Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm», c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Luzern

043 499 64 77 / 076 540 69 48

[www.laerm.ch](http://www.laerm.ch)

[nad@laerm.ch](mailto:nad@laerm.ch)

Der Aktionstag wird unterstützt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Umwelt BAFU**

**Bundesamt für Gesundheit BAG**