

# An Strassenlärm gewöhnt man sich irgendwann

## Faktenblatt Irrtum 4

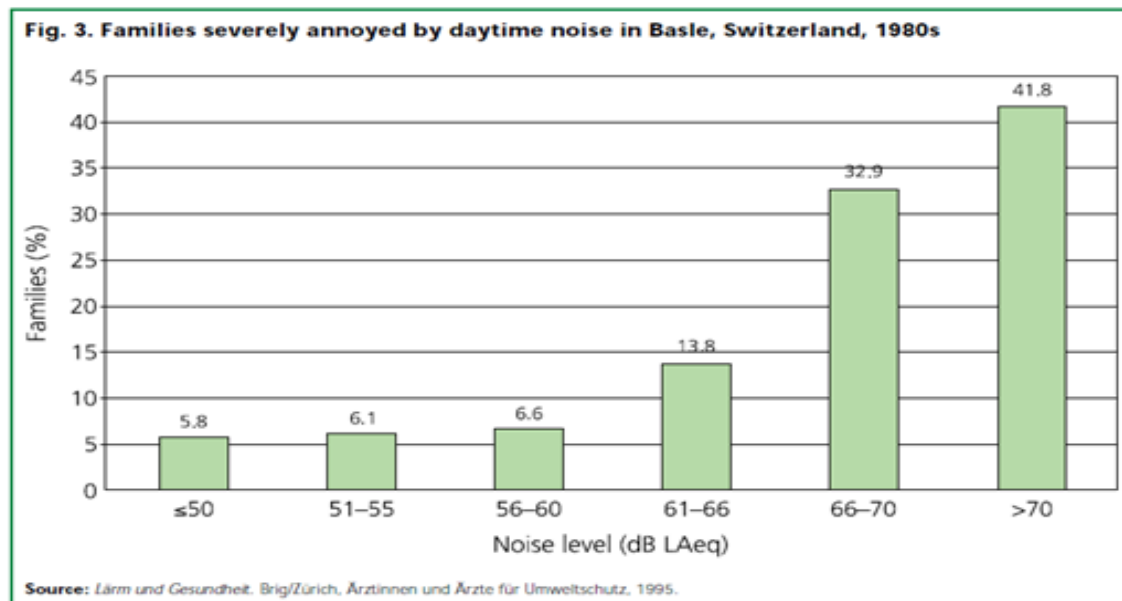
Ohren schlafen nie, sie hören alles - auch nachts, wenn wir schlafen. Ebenso ist unser Gehirn nachtaktiv. Aus diesem Grund wird Nachtlärm als besonders schädlich betrachtet - er wirkt auf den Menschen ein, auch wenn man sich dessen nicht bewusst ist.

### **Körper und Seele leiden durch Lärm**

Eine Gewöhnung an Verkehrslärm wird nur teilweise angenommen. Umstritten ist, ob eine Gewöhnung an Lärm überhaupt möglich ist. Einige Studien zeigen keine Beziehungen zwischen Schlafstörungen und den Wohnverhältnissen in ruhigen bzw. lauten Gegenden. Es wird jedoch vermutet, dass nur eine vermeintliche Gewöhnung an Lärm stattfindet, die immer mit nervösen Reaktionen und Körperschädigungen verbunden ist. Gerade ältere Menschen, Kinder und Kranke sind besonders empfindlich. Zudem haben Personen mit geringem Einkommen bzw. sozial schwächere Schichten im Vergleich zur übrigen Bevölkerung mehr unter Lärm zu leiden. Zwei Beispiele von Personen, welche seit Jahren im verkehrslärmbelasteten Genfer Quartier Meyrin wohnen, verdeutlichen dies:

*«Der Autoverkehr stört mich mehr als der Luftverkehr, da er permanent ist. Der Körper kann sich nicht daran gewöhnen», erzählt Elisabeth. «Mein Nervenkostüm ist deshalb sehr dünn. Der Lärm hört einfach nie auf.»*

*Bei Jean-Claude, der an derselben Strasse in Genf wohnt, ist die Situation noch schlimmer. Hier wurden die alten Fenster noch nicht durch neue Schallschutzfenster ersetzt. Auch wenn sie geschlossen sind, ist es deshalb in der Wohnung äusserst schwierig, sich aufs Lesen oder Schreiben zu konzentrieren. Will Jean-Claude Radio hören oder fernsehen, setzt er sich Kopfhörer auf. Im Laufe der Zeit ist er extrem empfindlich geworden gegen sämtliche Arten von Lärm, ob von Flugzeugen, Autos oder Nachbarn. Er schläft schlecht und zieht pro Nacht mehrmals um – vom Schlafzimmer ins Büro, dann zum Sofa und schliesslich in den Sessel im Wohnzimmer. Selbst Ohrenstöpsel sind keine grosse Hilfe.*



Quelle: WHO

### Stresshormone wirken auch im Schlaf

Das Gehör selbst wird erst bei sehr lauten Schalleinwirkungen physisch geschädigt. Anders die Nerven, sie reagieren selbst auf leisen Lärm. Lärm versetzt uns in Alarmbereitschaft und signalisiert dem Körper: Achtung Gefahr! Dieser evolutionsbiologisch uralte Mechanismus kann nicht übersteuert oder abgestellt werden und hat nachweislich gesundheitliche Folgen, er begünstigt etwa Herz-Kreislauferkrankungen. Solche können als Folge von häufigen Lärmstressreaktionen über die Jahre entstehen. Man vermutet heute, dass v.a. Lärm in der Nacht, der die Schlafqualität stört, für solche langfristigen gesundheitlichen Effekte verantwortlich ist. Ein Flugzeug, welches über ein Haus donnert, oder ein lauter Lastwagen auf der Strasse, stellt für den Bewohner keine unmittelbare Gefahr dar auf die reagiert werden muss, der Organismus 'weiss' das jedoch nicht und beginnt, gewisse Hirnregionen zu aktivieren oder Stresshormone auszuschütten, mit der Folge, dass z.B. Blutdruck und Herzfrequenz ansteigen.

Lärm zwingt das menschliche Hirn zu einer permanenten aufwändigen Filterleistung, die viel Energie braucht. Wer trotz Lärm konzentriert arbeiten oder durchschlafen will, muss lernen, welche Schallereignisse von Bedeutung sind (z.B. das leise Piepsen des Weckers) und welche nicht (z.B. der vorbeidonnernde Lastwagen). Dieses Abwägen und Aussortieren führt dazu, dass dem Unterbewusstsein kaum eine Verschnaufpause gewährt wird und der Mensch weniger leistungsfähig wird.

Quellenangaben:

- Bundesamt für Umwelt BAFU, umwelt 1/2013: „Ruhe schützen“
- Universität Freiburg: „Unser Leben zwischen Natur und Technik“
- WHO Regional Publications, European Series, No.89: „Transport, environment and health“
- [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)
- [www.soziologie-etc.com/med/merk/merkblatt-Laermfolgen.html](http://www.soziologie-etc.com/med/merk/merkblatt-Laermfolgen.html)

Linksammlung:

- BAFU Magazin Umwelt:  
[www.bafu.admin.ch/dokumentation/umwelt/12512/12534/index.html?lang=de](http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/umwelt/12512/12534/index.html?lang=de)
- [www.srf.ch/gesundheit/alltag-umwelt/laerm-ist-auch-einstellungssache](http://www.srf.ch/gesundheit/alltag-umwelt/laerm-ist-auch-einstellungssache)
- [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/87573/E72015.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/87573/E72015.pdf)