



## Faktenblatt

27. April 2009

---

# Zuviel Lärm hat Folgen für die Gesundheit

**In der Schweiz leben weit über eine Million Menschen in Gebieten, wo die geltenden Grenzwerte für Umgebungslärm überschritten sind. Diese chronische Lärmbelastung versetzt den Körper permanent in Alarmbereitschaft und schadet damit der Gesundheit. Die dadurch verursachten Gesundheitskosten werden in der Schweiz auf jährlich über 120 Millionen Franken geschätzt und von der Gesellschaft bezahlt.**

### **Lärmverursacher**

Die meisten Lärmbetroffenen leiden unter dem Verkehrslärm, insbesondere dem Strassenverkehr, gefolgt vom Eisenbahn- und Flugverkehr. Als stark störend wird auch der Alltagslärm empfunden. Subjektiv fühlen sich rund zwei Drittel der Schweizerischen Bevölkerung durch Lärm zeitweise gestört.

### **Gesundheitliche Auswirkungen von zu viel Lärm**

Der Lärm in unserer Umgebung wirkt sich auf die Gesundheit aus - er führt zu psychischer, sozialer und körperlicher Beeinträchtigung. Selbst Geräusche mit geringen Lautstärken sind gesundheitlich relevant, sobald sie als lästig wahrgenommen werden, Stress auslösen oder die Kommunikation behindern.

Wird der Mensch nachts im Schlaf beeinträchtigt oder sogar geweckt, kann er sich nicht mehr im benötigten Umfang erholen. Unmittelbare Folge davon sind chronische Ermüdungszustände, Nervosität, erhöhte Reizbarkeit und eine reduzierte Leistungsfähigkeit.

Die ständige Lärmbelastung durch Umgebungslärm (Verkehrslärm, Nachbarschaftslärm, Freizeitlärm, etc) führt selten zu einer direkten Schädigung des Gehörs. Hingegen macht diese dauernde Lärmbelastung krank: unser Körper reagiert auf störende Geräusche automatisch mit der Ausschüttung von Stresshormonen – im Schlaf sogar noch stärker als im Wachzustand. Die Folgen sind eine erhöhte Herzfrequenz und erhöhte Blutdruckwerte. Untersuchungen weisen darauf hin, dass durch Lärm bluthochdruckbedingte Krankheiten aber auch Herzkrankheiten bis hin zum Herzinfarkt zunehmen.

Untersuchungen des Bundesamts für Raumentwicklung ARE zeigen unter anderem: Herzkrankheiten durch Lärmbelastung tagsüber (Strasse und Schiene) verursachen vorzeitige Todesfälle in der Schweiz. Dadurch gehen jährlich rund 330 Lebensjahre verloren. Bluthochdruckbedingte Krankheiten durch Lärm in der Nacht sind für den Verlust von 900 Lebensjahren verantwortlich.

### **Schädigung des Gehörs**

Hörschäden sind erst ab einer andauernden Beschallung von über 80 dB(A) über das Jahr zu erwarten. Gefährdet sind hier insbesondere Leute an sehr lärmigen Arbeitsplätzen, aber auch Personen, die zu laut Musik hören. Das Risiko von arbeitsplatzbedingten Gehörschäden ist durch die geltenden Sicherheitsbestimmungen heutzutage minimiert – Hörschäden durch zu lautes Musikhören sind aber insbesondere bei jungen Menschen weit verbreitet.