

Wie wirkt Lärm auf uns?



Die Wirkung von Lärm auf den Menschen ist vielfältig. Objektiv messbare Einflüsse sind z. B. der Schalldruckpegel und die Dauer des Geräusches. Die Wirkung von Lärm hängt aber auch von subjektiven Einflüssen ab. Somit variiert die Belastung des Einzelnen je nach Art des Geräusches, nach Situation, individueller Prägung und Einstellung sowie der jeweiligen Gefühlslage.

Das Gehör des Menschen ist sehr anpassungsfähig. Für eine bestimmte Zeit kann es sich sogar auf sehr hohe Schallpegel einstellen. Danach ist es jedoch wichtig, dem Gehör wieder Ruhe zu geben, damit es sich regenerieren kann und dauerhafte Schäden vermieden werden.

Einige mögliche Gefahren, die von Lärm ausgehen, sind:

- Schädigung des Gehörs
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit
- Gesteigerte Nervosität, Stress
- Angst, Resignation
- Störung der Kommunikation
- Veränderungen im Sozialverhalten
- Veränderung von Verhaltensmustern

Wo finden Sie weitere Informationen?

Landesamt für Gesundheit und Soziales M-V (LAGuS)

<http://www.lagus.mv-regierung.de>

Landesamt für Umwelt, Naturschutz und Geologie M-V (LUNG)

<http://www.lung.mv-regierung.de>

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU)

<http://www.bmu.de>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

<http://www.baua.de>

Umweltbundesamt (UBA)

<http://www.umweltbundesamt.de>

Arbeitsring Lärm der Deutschen Gesellschaft für Akustik (ALD)

<http://www.ald-laerm.de>

Herausgeber:

**Landesamt für Gesundheit und Soziales
Mecklenburg-Vorpommern**
Abteilung Gesundheit
Gertrudenstraße 11
18057 Rostock

Kontakt:

Dipl.-Ing. Benjamin Peipert

Tel.: 0381 / 4955 - 351

E-Mail: benjamin.peipert@lagus.mv-regierung.de

Rostock 2013

Abbildungen: Benjamin Peipert

Lärm im Alltag

Das heimliche Gesundheitsrisiko



Drei bis fünf Prozent der tödlichen Herzinfarkte in Europa werden durch Verkehrslärm verursacht.

Die Anzahl der Arbeitsunfälle steigt bei einer hohen Lärmbelastung am Arbeitsplatz deutlich an.

6.000 neue Fälle von Lärmschwerhörigkeit als Berufskrankheit werden jährlich in Deutschland anerkannt.

Leistungssteigerungen von Schülern um zehn Prozent sind durch bessere Raumakustik in Klassenräumen erreichbar.

Geräuschquellen		Wirkungen
dB (A)		Gehörschäden bei kurzfristiger Belastung
150	Silvesterknaller in Ohrnähe	
140		Gehörschäden bei langfristiger Belastung
130	Trillerpfeife	
120		Gehörschäden bei langjähriger Belastung
110	Diskotheke	
100		Gehörschäden bei langjähriger Belastung
90	LKW-Vorbeifahrt	
80	Hauptverkehrsstraße am Rand	Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei dauernder Belastung
70		
60	Bürobetrieb	Belästigung bei dauernder Belastung
50	Radio in Zimmerlautstärke	
40		Störung geistiger Arbeit
30		
30		Störung von Ruhe und Schlaf
20	Blätterrauschen	
20		Entspannung und Ruhe
10		
0	Hörschwelle	

Wo sind wir Lärm ausgesetzt?

Generell kann uns Lärm überall begegnen.

Auf der Arbeit können wir ihm kaum ausweichen.

Unterwegs sind wir sogar selbst meistens die Verursacher.

Bei Freizeitaktivitäten sind wir oft lauten Geräuschen ausgesetzt.

Zu Hause wollen wir uns dann vom Alltagslärm erholen, doch auch dort geht es nicht immer leise zu.

Auch Kinder und Jugendliche sind gefährdet!



Beim Musikhören belasten 20 % der Jugendlichen ihre Ohren so sehr, als wären sie 40 Stunden pro Woche einem Schallpegel von mindestens 90 dB(A) ausgesetzt.

Auf der Tanzfläche einer Diskothek ist die wöchentliche Dosis an Lärm oft bereits nach einer Stunde erreicht. Wird das Gehör über lange Zeit immer wieder stark beansprucht, kann es zu einer Lärmschwerhörigkeit kommen.

Kinderspielzeug, wie Trillerpfeifen oder Spielzeugpistolen, sind oft gefährlich laut und werden manchmal direkt am Ohr benutzt.

Wie kann die Lärmbelastung verringert werden?

Die beste Methode, Lärm zu bekämpfen, ist es, sein Entstehen zu vermeiden!

Wenn man die Quelle nicht beeinflussen kann:

Auf der Arbeit:

Ab einer Dauerbelastung von 85 dB(A) ist ein Gehörschutz vorgeschrieben, um die Beschäftigten vor Lärmschwerhörigkeit zu schützen.

Unterwegs:

Wenn möglich, sollte man die motorisierte Mobilität durch Zufußgehen oder Radfahren ersetzen. Dadurch wird Lärm vermieden, die Umwelt geschont und die Gesundheit gefördert.

Bei Freizeitaktivitäten:

Bei lauten Tätigkeiten, wie Motorsport, Diskobesuchen o. ä., sollte möglichst ein geeigneter Gehörschutz getragen werden.

Zu Hause:

Gegenseitige Rücksichtnahme der Nachbarn fördert die Gesundheit und das nachbarschaftliche Verhältnis.

Die Ruhezeiten, die für den Betrieb von Geräten im Freien, z. B. Rasenmähern, vorgesehen sind, dienen der Erholung.

Durch weiche Materialien können schallerzeugende Geräte, wie Lautsprecher oder Kühlschränke, von Wänden und Böden akustisch abgekoppelt werden.

Mit kostengünstigen Dichtungstreifen aus Gummi oder Schaumstoff, die an der Falz befestigt werden, können Türen und Fenster gleichzeitig gegen Schall und Zugluft isoliert werden. Sie lassen sich dann auch leiser schließen.

Schallpegel in Dezibel:	Gehörgefährdung ab einer Einwirkzeit von:	
≥135	Einzelschallereignis	
120		
109	Minuten	
107		
104		
101		
98	Stunden	
96		
94		
91		
88		
85		
≤83		unbegrenzt