

Ruhe bitte!

Sei es am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr oder zu Hause: vielerorts sind wir heute von Lärm umgeben. Das macht auf Dauer nicht nur unseren Ohren zu schaffen, sondern auch unserem allgemeinen Wohlbefinden und unserer Gesundheit.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Eine Befragung der Statistik Austria ergab, dass sich knapp 39 Prozent der ÖsterreicherInnen in ihrer Wohnung durch Lärm gestört fühlen. Der Verkehrsclub Österreich macht vor allem auf den steigenden Verkehrslärm in Österreich aufmerksam: Waren im Jahr 2007 noch 840.000 Personen tagsüber einem zu hohen Lärm durch den Straßenverkehr ausgesetzt, sind es heuer über 2,8 Millionen. Neben dem Straßen-, Luft- und Schienenverkehr nennen Betroffene auch Baustellen, Lokale, Betriebe, Freizeit- und Tourismuseinrichtungen, Veranstaltungen sowie die Nachbarn als Lärmverursacher.

Auch wenn man sich an Lärm gewöhnt hat und ihn gar nicht mehr bewusst wahrnimmt, kann er sich negativ auf Körper und Psyche auswirken.

Viele Menschen sind auch in ihrem Beruf Lärm ausgesetzt. Rund eine halbe Million Österreicher arbeiten an einem „Lärmarbeitsplatz“. Ab 80 Dezibel muss der Arbeitgeber einen Gehörschutz bereitstellen, der ab

85 Dezibel getragen werden muss. Aber auch in der Freizeit setzen sich viele Menschen – mehr oder weniger freiwillig – Lärm aus, der oft diesen Wert übertrifft. Etwa beim Heimwerken oder Motorradfahren mit offener Helmkonstruktion, aber auch in Lokalen mit Musikbeschallung. Besonders gefährlich fürs Gehör ist dauerhaftes, lautes Musikhören über Kopfhörer sowie bei Konzerten oder in Clubs – ein Risiko, dem sich vor allem Jugendliche immer häufiger aussetzen.

Hörschäden

Dass man seinem Gehör beispielsweise bei einem Konzert oder beim Handwerken mit der Kreissäge zu viel zugemutet hat, merkt man gleich danach: Es rauscht oder pfeift in den Ohren und das Hörvermögen ist herabgesetzt. Diese „vorübergehende Hörschwellenverschiebung“ gibt sich nach einiger Zeit wieder. Permanenter oder häufiger Lärm kann aber die Sinneshaarzellen im Ohr dauerhaft schädigen und so zu irreversiblen Hörschäden führen.

Treten Hörschäden oder ein Pfeifen oder Summen auf, sollte man diese Warnsignale unbedingt ernst nehmen und einen Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten aufsuchen. Wer sich nicht sicher ist, wie schädlich eine Geräuschkulisse auf Dauer ist, kann einen Schallpegelmesser kaufen und die vorhandene Lärmbelastung messen (Grenzwerte siehe Spalte rechts).

Gesundheitliche Beeinträchtigungen

Die Wahrnehmung von Geräuschen ist subjektiv, was der eine als Lärm empfindet, stört den anderen nicht. Doch auch wenn man sich an Lärm gewöhnt hat und ihn vielleicht gar nicht mehr bewusst wahrnimmt, kann er sich negativ auf Körper und Psyche auswirken. Während das Gehör selbst erst bei sehr hohen Lautstärken beziehungsweise einer Lärmbelastung über einen langen Zeitraum Schäden davonträgt, können gesundheitliche Beeinträchtigungen wesentlich früher auftreten:





39 Prozent der ÖsterreicherInnen fühlen sich in ihrer Wohnung durch Lärm gestört.

BEISPIELE

Was ist wie laut?

- 10 Dezibel: Atmen, Blätter-Rascheln, Schneefall
- 40 bis 50 Dezibel: normale Unterhaltung
- 60 Dezibel: Fernsehen bei Zimmerlautstärke
- 60 bis 80 Dezibel: Pkw in zehn Metern Entfernung
- 70 Dezibel: Staubsauger
- 80 bis 90 Dezibel: Hauptverkehrsstraße zehn Meter entfernt

Was ist schädlich?

- 55 Dezibel: Diese Grenze sollte Straßenlärm im Durchschnitt pro Tag nicht überschreiten, sonst kann er sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken.
- 85 Dezibel: Ab diesem Wert kann Lärm für die Ohren bei einer gewissen Dauer gefährlich werden.
- 105 Dezibel: Hört man Musik mit dieser Lautstärke, liegt das für das Ohr maximal verträgliche Pensum bei 18 Minuten pro Woche.
- 110 bis 120 Dezibel: So laut ist Musik oft in der Disco oder bei einem Konzert.
- 120 Dezibel: Ab diesem Wert drohen schon bei kurzfristiger Einwirkung Gehörschäden.
- 134 Dezibel: Laute werden als schmerzhaft empfunden.

Permanenter oder häufiger Lärm kann die Sinneshaarzellen im Ohr dauerhaft schädigen und zu irreversiblen Gehörschäden führen.

Stress und Schlafstörungen zählen ebenso dazu wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenprobleme, Depressionen, Angststörungen und Psychosen.

Gehörschutz

Oft kann man lauten Situationen nicht entgehen. Doch überall, wo es im Alltag möglich ist, sollte man sie meiden oder zumindest möglichst kurz halten. Und wenn das nicht möglich ist, sollte man seinen Ohren alle ein bis zwei Stunden eine Erholungspause gönnen, damit sich die feinen Haarzellen im Innenohr wieder regenerieren können.

Ist all das nicht möglich, empfiehlt es sich, einen Gehörschutz zu tragen. Für die einmalige oder kurzfristige Verwendung gibt es günstige Ohrstöpsel aus Schaumstoff oder weichem Kunststoff. Für wiederholte Lärmbelastung, zum Beispiel beim Handwerken, kann man sich in einem Fachgeschäft einen Gehörschutz individuell anpassen lassen. Dieser sitzt optimal im Ohr und hat wählbare Filter, die an die Lärmsituation und das Hörempfinden angepasst werden können.

Vor allem in der Nacht ist es wichtig, dass unsere Ohren abschalten können: Schallschutzfenster und Außenrollläden können den Lärm von draußen minimieren. Gegen Geräusche im Haus kann ein spezieller, individuell angepasster Gehörschutz helfen. Er verhilft auch bei einem schnarchenden Partner zu einer ruhigen Nacht. ■

Ohrstöpsel aus Schaumstoff und Silikon

