



## Faktenblatt

Zum Tag gegen Lärm vom 28. April 2010

---

# 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 in der Schweiz werden 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. Weiter zur Lärmbelastungen tragen beispielsweise Baustellen, laute Nachbarn und lärmende Freizeitaktivitäten bei. Subjektiv fühlen sich rund zwei Drittel der Schweizerischen Bevölkerung zeitweise durch Lärm 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 Stress verursachen, als lästig wahrgenommen werden, geistige Tätigkeiten beeinträchtigen oder die Kommunikation behindern. Lärm hat auch einen negativen Einfluss auf das Lernen bei Kindern; er vermindert deren Leseverständnis, Langzeitgedächtnis und Motivation.

Wird der Mensch im Schlaf gestört oder sogar geweckt, kann er sich nicht im benötigten Umfang erholen. Unmittelbare Folge davon sind eine reduzierte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, was die Unfallgefahr erhöht. Dauert die Störung an, werden die Ermüdungszustände chronisch und die Unfallgefahr ist dauernd erhöht. Zu wenig Schlaf über längere Zeit ist an sich ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten.

Die ständige Lärmbelastung durch Umgebungslärm (Verkehrslärm, Nachbarschaftslärm, Freizeitlärm, etc) führt selten zu einer direkten Schädigung des Gehörs. Hingegen macht diese dauernde Lärmbelastung krank, weil sie Ärger, Ängste, hormonelle Veränderungen, vegetative Funktionsstörungen und eine

Blutdruckerhöhung verursacht. All dies kann langfristig unter anderem zu Herz-Kreislauferkrankungen und Depressionen führen.

Untersuchungen des Bundesamts für Raumentwicklung ARE zeigen zum Beispiel: 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 und Personen, die zu laut Musik hören. Das Risiko von arbeitsplatzbedingten Gehörschäden ist heutzutage durch die geltenden Sicherheitsbestimmungen minimiert – Hörschäden durch zu lautes Musikhören sind aber vor allem bei jungen Menschen weit verbreitet.