

Laut & lästig



Ob am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder in den eigenen vier Wänden: Lärm ist ein Störfaktor und eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Nicht nur die Ohren können Schaden nehmen, wenn der Krach überhand nimmt.

© Aaron Amat / fotolia.com

Alle unerwünschten, störenden und belästigenden Geräusche, die das Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigen, werden als Lärm bezeichnet. Und der ist hier zu Lande ein echter „Dauerbrenner“ – Millionen Menschen gehen stetige Beschallung und lauter Krach gehörig auf die Nerven und beeinträchtigen ihre Lebensqualität. Hauptlärmquelle ist dabei der Straßenverkehr. Gut

die Hälfte der Deutschen fühlt sich nach einer repräsentativen Umfrage des Umweltbundesamtes in ihrem Wohnumfeld durch Autos, Lkw & Co. belästigt. Doch auch Schienen-, Flug-, Nachbarschafts- und Industrielärm werden von unzähligen Menschen als besonders störend eingestuft. Nicht nur für empfindliche Zeitgenossen ist Lärm mittlerweile zu einer der wichtigsten Umweltbelastungen geworden.

Störender Krach oder schöner Klang? Wie ein Geräusch auf den Menschen wirkt und ob es als Belästigung wahrgenommen wird, hängt sowohl von messbaren, physikalischen Größen als auch von subjektiven Faktoren ab. Messbar ist etwa der Schalldruckpegel, der in Dezibel angegeben wird. Bei einem Gespräch im Flüsterton wird ein Pegel von etwa 30 Dezibel erreicht, bei einer normalen Unterhaltung sind es 50 bis 60. Starker Stadtver-

kehr schlägt mit 80 Dezibel zu Buche, Kreissäge und Diskomusik erreichen Pegel von 100 bis 120. Der Knall einer Spielzeugpistole oder eines Silvesterböllers in Ohrnähe erreicht bis zu 180 Dezibel.

Für die Beurteilung von Lärm spielen neben der Dezibelzahl auch die Tonhöhe, der Zeitpunkt, die Dauer und die Art des Geräuschs wichtige Rollen. Während recht lautes Meeresschauspielen herrlich entspannend wirken kann, wird der ▶



Bionorica®

Nase dicht? Druckkopfschmerz?

Sinupret® eXtract

4-fach konzentriert*



löst den Schleim



öffnet die Nase



befreit den Kopf

Die bewährte 5-Pflanzen-Kombination 4-fach konzentriert*

*0720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret® extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret® forte.

Sinupret® extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3-6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Holunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3:3). 1. Auszugsmittel: Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose (Saccharose) 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühtrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin; Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). **Gegenanzeigen:** Nicht einnehmen bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen oder sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), Schwindel. Nicht bekannt: systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung). Stand 10/12

BIONORICA SE | 92318 Neumarkt
Miturtrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92318 Neumarkt

www.sinupret-extract.de



► vergleichsweise leise, aber stetig tropfende Wasserhahn als akustischer Störfaktor erster Güte erlebt. Und manch einer, der beim Rockkonzert begeistert mitgrölt und -klatscht, empfindet die Blasmusik, die aus Nachbarns Wohnung ans Ohr dringt, als unzumutbare Lärmbelästigung. Die Beispiele zeigen: Was als Lärm empfunden wird und das Wohlbefinden beeinträchtigt, hängt oft auch von unserer subjektiven Beurteilung ab.

Ob Dauerbeschallung aus der Nachbarwohnung, vorbeiraussende Güterzüge oder Straßenlärm, der selbst in der Nacht durchs geschlossene Fenster ans Ohr dringt: Als störend wahrgenommene Geräusche können uns nicht nur die Laune vermiesen, sondern der Gesundheit in vielerlei Hinsicht schaden. Das

oder kurzen, hohen Schallpegelspitzen verbiegen sich die Haarzellen im Innenohr stark und können dauerhaft geschädigt werden. Typische Folgen sind Ohrgeräusche (Tinnitus), Beeinträchtigungen des Hörvermögens und Schwerhörigkeit. Lärmschwerhörigkeit ist bei uns eine weit verbreitete Berufskrankheit. Vor allem Beschäftigte der Bau- und Metallindustrie sind betroffen. Nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen leidet das Gehör ab einem Pegel von 85 Dezibel, wenn dieser regelmäßig über einen längeren Zeitraum auf die Ohren einwirkt. Der Grund, warum Gehörschutz an „lauten“ Arbeitsplätzen gesetzlich vorgeschrieben ist. Hörschäden können jedoch auch durch Freizeitlärm entstehen. Davon sind häufig jüngere Menschen

einträchtigen, kann „lästiger“ Lärm die Gesundheit auf ganz unterschiedliche Weise attackieren. Schon bei niedrigen Schallpegeln können als störend wahrgenommene Geräusche körperliche Stressreaktionen auslösen, was den Körper krank machen, die geistige Leistungsfähigkeit mindern und das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen kann. „Das Problem für den menschlichen Körper besteht darin, dass er auf den Lärm mit Stress reagiert und sich auf eine physische Auseinandersetzung vorbereitet, die letztendlich gar nicht stattfindet“, erläutert der „Arbeitsring Lärm“ der Deutschen Gesellschaft für Akustik. „Durch die Ausschüttung von Stresshormonen und die Aktivierung des Nervensystems kommt es zu Veränderungen im Herz-Kreis-

suchungen ebenfalls gezeigt: Liegt die Schule beispielsweise in einem durch Fluglärm belasteten Gebiet, so verschlechtern sich die Lernfähigkeit und die Gedächtnisfunktionen der Jüngsten deutlich.

Ruhe bitte! Obwohl Lärm tückisch ist und die Gesundheit in vielerlei Hinsicht beeinträchtigen kann, lässt er sich aus unserem Leben nicht verbannen. Durchaus möglich ist es aber, die Belastung zu reduzieren. Einerseits durch wirkungsvolle Lärmschutzmaßnahmen – die vom Flüsterasphalt auf der Autobahn über Nachtflugverbote an Flughäfen bis hin zum Einbau von Schalldämmlüftern in Schlafräumen reichen. Aber auch im Kleinen kann jeder dazu beitragen, die eigenen Ohren – und die seiner Mitmenschen – zu schützen. So sollten Eltern beispielsweise auf die Anschaffung sehr lauter Spielzeuge verzichten, die das kindliche Gehör belasten. Jugendliche sollten wissen, dass laute Kopfhörermusik ihrer Gesundheit ernsthaft schadet und dass es sinnvoll ist, Ohrstöpsel einzustecken, wenn es in die Disko oder zum Konzert geht. Und wer daheim mit dem Laubbläser oder der Motorsäge hantiert, sollte unbedingt einen Gehörschutz tragen. Bei Problemen mit Lärm aus Nachbarns Wohnung oder Garten hilft oft ein klärendes Gespräch. Häufig reichen schon einfache Maßnahmen – etwa ein „schalldämmender“ Teppichboden im Kinderzimmer oder das Abrücken der Lautsprecher von der Wand – um die Lärmquellen auszuschalten. Selbstverständlich sollte es für jedermann sein, die Nacht- und Ruhezeiten einzuhalten. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

»Vor allem Beschäftigte der Bau- und Metallindustrie sind betroffen.«

haben mittlerweile zahlreiche Studien gezeigt. Experten unterscheiden grundsätzlich zwischen ausgeprägtem Lärm, der das Gehör unmittelbar schädigt und solchem, der von den Ohren zwar verkraftet werden kann, jedoch körperliche Stressreaktionen auslöst und so die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt.

Angriff auf die Ohren Lärm, der das Gehör schädigt, tritt vor allem an lauten Arbeitsplätzen, in Diskotheken oder bei Knalleignissen (z. B. Silvesterknaller, Explosionen) auf. Er wirkt direkt auf die Ohren, was Gehörschäden Vorschub leistet. Bei einer Dauerschallbelastung

betroffen, die ihre Ohren bei Konzerten, in Diskotheken und durch lautes Musikhören über Kopfhörer übermäßig strapazieren. Kaum zu glauben: Beim Musikhören setzen sich Jugendliche oft Geräuschpegeln von weit über 100 Dezibel aus – eindeutig zu viel. Untersuchungen zufolge leidet bereits ein Viertel aller jungen Menschen zwischen 14 und 24 Jahren unter einem Hörschaden. Viele von ihnen werden später auf Hörgeräte angewiesen sein.

Stressige Geräusche Während sehr laute Geräusche und Dauerschallbelastungen das Gehör oft irreparabel schädigen und die Hörfähigkeit be-

lauf-System. Zudem führt der Lärm zu Konzentrations- und Schlafstörungen.“

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die etwa den Zusammenhang zwischen Lärmbelastungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen. Ihnen zufolge kann Lärm unter anderem das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall steigern. Und nicht nur das: Wer von nächtlichem Lärm gepeinigt wird, schläft weniger tief und insgesamt schlechter, was sich wiederum negativ auf Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen auswirkt. Dass insbesondere Kinder unter Lärm leiden, haben wissenschaftliche Unter-



Bionorica®

Halsschmerzen? Tonsipret®



hemmt den Halsschmerz



bekämpft die
Entzündung im Rachen



wirkt rein pflanzlich

Pflanzenstarke Wirkung gegen Halsschmerz und -entzündung

Tonsipret® Tabletten • Zusammensetzung: In 1 Tablette sind enthalten: Capsicum annum Dil. D3 75,0 mg; Guaiacum Dil. D3 75,0 mg; Phytolacca americana 50,0 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat 250,0 mg, Kartoffelstärke, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Homöopathisches Arzneimittel bei entzündlichen Erkrankungen des Rachens. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Hals- und Mandelentzündung (Tonsillitis). **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden in Schwangerschaft und Stillzeit. Das Arzneimittel soll bei Kindern unter einem Jahr nicht angewendet werden, da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vorliegen. Bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Tonsipret Tabletten nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen Übelkeit und Magenbeschwerden, sehr selten allergische Hautreaktionen. Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung).

Stand: 06/13

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt