

Lärm macht krank

Das Problem Umweltschall ist den meisten gar nicht bewusst. Doch Lärm hat gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Welche Auswirkungen Lärm haben kann und wie Sie das Gesundheitsrisiko minimieren können erfahren Sie hier.

Was ist Lärm?

Lärm ist Schall, der je nach Art und Dauer Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Die Lärm-Empfindung selbst ist subjektiv und kann daher nicht gemessen werden. Schall sind mechanische Schwingungen, die sich in Luft, Flüssigkeiten und Feststoffen ausbreiten können. Die Maßeinheit des Schallpegels ist Dezibel (dB). Zum Vergleich: In der Disco oder bei Konzerten werden bis zu 115 dB gemessen, im Straßenverkehr sind es ca. 70 dB.

Wie wirkt sich Lärm aus?

Ab ungefähr 35 dB wird das zentrale und vegetative Nervensystem aktiviert. Dadurch können Entspannungs- und Schlafphase gestört werden. Ab 55 dB kommt es bereits zu einer Beeinträchtigung der Kommunikation und konzentriertes Arbeiten wird beinahe unmöglich. Bis 70 dB ist jedoch noch eine Gehörerholung bei genügend langen Pausen möglich. Bereits ab 85 dB kann eine Gehörschädigung beginnen und bei Langzeitwirkung können Sinneszellen im Ohr zerstört werden. Zwischen 105 und 120 dB kommt es zu zunehmenden Gehörschäden und ab 120 dB werden Schmerzen empfunden.

Wie kann ich meine Ohren schützen?

Gehörschäden, Konzentrations- und Schlafstörungen, die durch Lärm ausgelöst werden, gehören zu den häufigsten Berufskrankheiten. Neben dem Rauchen, verursacht Lärm das zweitgrößte Risiko für Herzerkrankungen, wie zum Beispiel einen Herzinfarkt.

Gönnen Sie Ihren Ohren immer wieder Entspannung, indem Sie sich in eine geräuscharmere Umgebung begeben. Nach zwei Stunden Lärmbelastung sollten Sie sich angewöhnen mindestens eine 15-minütige Ruhepause einzulegen. Mit diesen Maßnahmen tragen Sie wesentlich zum Erhalt Ihres gesunden Gehörsinns bei. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass Sie bei Konzert- und Discobesuchen nicht direkt vor den Lautsprechern stehen. Wenn Sie nicht auf volle Bässe verzichten wollen, greifen Sie am besten zu einem Gehörschutz.

Auch alltägliches Musikhören kann Schäden hinterlassen: Stellen Sie den MP3-Player oder Radio etwas leiser. Sie schonen nicht nur Ihre Ohren, sondern können auch länger Musik hören ohne gesundheitliche Schäden davon zu tragen. Bei 85 dB können Sie beispielsweise 40 Stunden pro Woche, bei 115 dB nur 2 Minuten pro Woche Musik genießen ohne Ihrem Gehör zu schaden.

Tipp: Bei Hartlauer gibt es für jede Situation den [passenden Gehörschutz](#). Egal ob für die Arbeit, für Partys, fürs Schwimmen oder fürs Schlafen.

Wann sollte Sie zum Arzt gehen?

Sollte es tatsächlich einmal nach einem Konzert oder einer lauten Ansammlung von Menschen länger andauernd im Ohr piepsen, müssen Sie unbedingt einen HNO-Spezialisten aufsuchen. Denn nur wenn es bald zu einer Behandlung kommt, kann ein dauerhafter Tinnitus (Piepsen) vermieden werden.

Weiters sollte bei folgenden Szenarien ein HNO-Arzt aufgesucht werden:

- Wenn Sie plötzlich auf einem oder beiden Ohren sehr viel schlechter oder gar nicht mehr hören.
- Wenn Sie andauernd Geräusche wie Rauschen, Pfeifen, Piepsen, vernehmen.
- Wenn die Ohren schmerzen.
- Wenn ein Hörtest eine Hörverminderung zeigt.

Fazit

Auch bei den Ohren gilt Vorsicht ist besser als Nachsicht. Denn sind die Ohren einmal geschädigt, kann dies nicht mehr rückgängig gemacht werden. Und auch das beste Hörgerät kann gesunde Ohren nicht ersetzen.