

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 12: Überwärmungs- und Fiebertherapie

Artikel: Da gibt's was auf die Ohren
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558059>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Da gibt's was auf die Ohren

«Übermässiger Lärm tötet das Gehör», wusste schon Laotse, und der Schriftsteller Ambrose Bierce formulierte böse und knapp: «Lärm: Gestank im Ohr.» Lärm begleitet uns im Alltag und bereitet uns – ganz schleichend – erhebliche Probleme.

Der Kleine hat noch gute Ohren: Viele Geräusche unseres Alltags sind einfach zu laut. Ein startendes Flugzeug in 10 Meter Entfernung erreicht 115 dBA. Das liegt knapp unter der Schmerzschwelle.

«Lärm ist der hörbare Müll unserer Zivilisation!» Wie zutreffend diese Feststellung Herbert von Karajans in unserer akustisch verseuchten Gesellschaft ist, zeigt schon allein die Zulassung des Laubbläasers: Zwecks Zeitersparnis und Arbeitserleichterung werden Abfall und Schmutz mit extrem lauten, stinkenden, Feinstaub sowie Kleinsttiere aufwirbelnden Geräten beseitigt, statt scheinbar altmodische, leise und abgasfreie Besen oder Rechen zu nutzen.

«Innovationen» dieser Art sind symptomatisch für den Umgang unserer fortschrittsgläubigen Gesellschaft mit Lärm, der noch immer weitaus weniger als

Umweltbelastung gilt als die Luftverschmutzung. Und das, obwohl an den gesundheitsschädlichen Folgen des allgegenwärtigen «grossen Lauscherangriffs» nicht die geringsten Zweifel bestehen: Wir können unser empfindlichstes Sinnesorgan dank seiner Warnfunktion nun einmal nicht ausschalten, sind also immer «ganz Ohr».

Allumfassender akustischer Stress

In der Regel ist man Tag für Tag von morgens bis abends unerwünschten Geräuschen ausgesetzt. Wer das Glück hat, an einem Ort zu wohnen, wo er von Industrie, Flugzeugen oder Bahnen, von Bau-



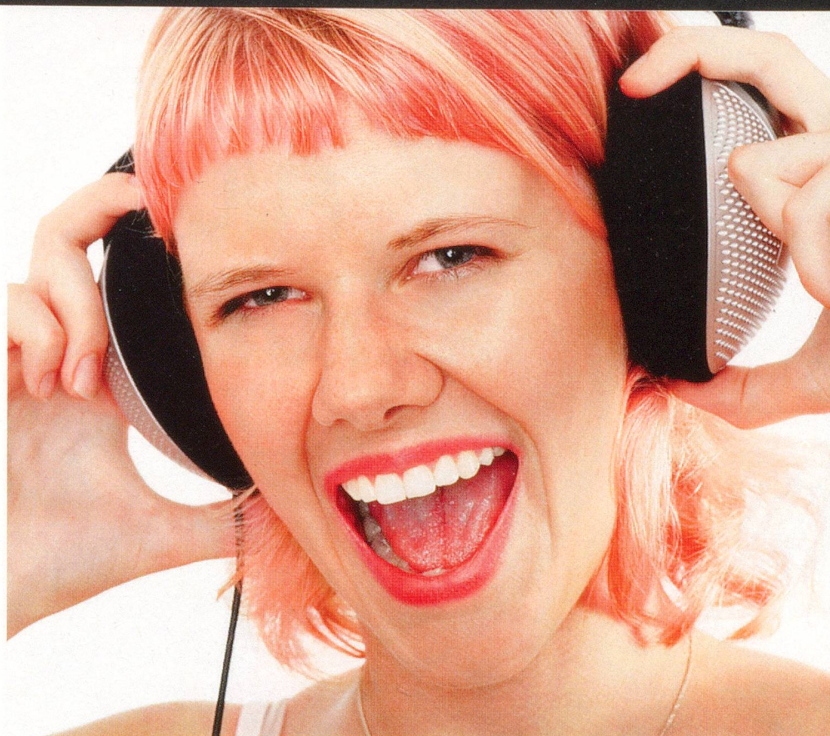
stellen, Sport- oder Gaststätten weitgehend verschont wird, bekommt zumindest im Strassenverkehr nicht enden wollende «akustische Ohrfeigen»: von Schwerlastern oder ähnlich lauten Motorrädern, von PKWs oder Mopeds. Ganz zu schweigen von frisierten Motoren, Kavaliertarts oder Versuchen, Staus durch Hupen aufzulösen. Das erfreut Mitmenschen, die alle Sinne beieinander haben, ebenso wie die Angewohnheit spezieller Musikliebhaber, an Ampeln den Brustkorb der Anlieger mittels ohrenbetäubender Bässe aus offenen Autofenstern zum Vibrieren zu bringen.

Derartige Lärmterroristen können sich nur noch mit übermotorisierten Gartenbesitzern messen: Die Heckenschere darf keinesfalls mechanisch funktionieren, denn für körperliche Anstrengung geht man schliesslich ins Fitnessstudio. Folglich wird das elektrische Teil mit Düsenjet-Sound selbst für einen halben Quadratmeter Hecke angeworfen, um dann Blätter oder Äste mit Getöse ins Gebüsch zu blasen, das sie beim nächsten Windstoss wieder freigibt. Vereinzelt Ameisen verfolgt man sicherheitshalber mit dem Dampfstrahler

Vom Lärm verfolgt

Beschliesst man, den nervenden Druckwellen aus dem Weg und zur Erholung ins Schwimmbad zu gehen, gibt's schon in der Kabine mit dem «Gefangenenchor» was aufs Ohr, gefolgt von der Hip-Hop-Begleitmusik der Aquanudel-Senioren-gymnastik beim Gang ins Wasser. Der anschliessende Einkauf im Supermarkt führt mit «Bella Italia» an den Nudeln vorbei, während die Suche nach der Frühstücksmargarine von der "Kleinen Nachtmusik» begleitet wird und an der Kasse Bata Illic passend zu den überhöhten Preisen jammert.

Erhofft man sich bei der Kosmetikerin Ruhe und Streicheleinheiten, legt die



garantiert eine «Entspannungs-CD» mit Panflöten-Klängen auf, und der Feierabend-Bummel übers Volksfest beschert dank überdimensionaler Boxen Ohrschmerzen statt Spass und Ablenkung. Selbst der Rückzug ins ruhigste Eckchen der eigenen vier Wände, um ein paar Telefonate zu erledigen, schützt nicht vor akustischen Attacken: Unversehens hängt man mit dem Hörer in der Warteschleife und bekommt die Jacob Sisters um die Ohren gehauen. Den Vogel unter den Musik-Zwangsbeglückern schießt jedoch eindeutig die Autobahnraststätte auf dem Weg in den Urlaub ab: Sie untermalt den Gang zur Toilette mit der «Krönungsmesse» ...

Lärm ist subjektiv

Natürlich fühlen sich nicht alle den Umweltgeräuschen in derselben Weise ausgeliefert. Ruhe ist relativ, Lärm wird individuell unterschiedlich empfunden. Wer beruflich regelmässig akustischem Stress ausgesetzt ist oder dank Tinnitus hausgemachte Töne mit sich herumträgt, empfindet aufgedrängten Lärm im Privatleben als besonders störend.

Die Wirkung eines Geräuschs hängt also entscheidend von personenbezogenen Faktoren ab: Die Toleranzschwelle von Südländern etwa ist erwiesenermassen

Häufiger Schallpegel beim Musikhören über Kopfhörer: 100 dBA. Das ist so laut wie ein Presslufthammer in 10 Meter Entfernung.



Full Power: Der Schallpegel in Diskotheken oder in der Nähe von Lautsprechern bei Rockkonzerten beträgt häufig etwa 110 dBA – lauter als eine Kettensäge aus einem Meter Entfernung.

höher als die von Nordeuropäern, von erholten Menschen höher als von nervösen.

Ausschlaggebend sind überdies folgende Aspekte: Wie intensiv ist das Geräusch, wie lange hält es an? Entammt es der Natur, dem Arbeitsplatz, Verkehr oder Anlagen wie Sportplatz, Baustelle oder Biergarten? Ist es ortsüblich, verminder- oder vermeidbar, auf sinnvolle oder unsinnige Tätigkeiten zurückzuführen, und wann tritt es auf: In Ruhephasen versetzen uns sehr viel leisere Geräusche in Alarmzustand als zu Zeiten täglicher Aktivität.

Jeder kennt den Ärger, wenn er sich samstags zum Mittagsschlaf hingelegt hat und der Nachbar genau dann den Rasen mäht oder auf der Terrasse sein Kaminholz sägt, und jeder kennt das beim Einschlafen unsäglich nervende Summen einer Fliege oder Tropfen eines Wasserhahns.

Gesundheitliche Auswirkungen

Verursacht werden Gehörschäden ab einem stetig einwirkenden Geräuschpegel von 85 Dezibel A (dBA: Das ist die Masseinheit für die Stärke des Schalls,

bezogen auf das menschliche Gehör). Zum Vergleich: Ein fünf Meter entfernt vorbeifahrender PKW im Stadtverkehr liegt bei 80 dBA. Und «40 Stunden Arbeit bei 85 dBA pro Woche schädigen das Gehör nicht mehr als vier Stunden Aufenthalt pro Woche in einer gar nicht so lauten Diskothek mit 95 dBA», so die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Bereits in Sekundenschnelle kann ein Impulsschall von 120 dBA katastrophale Folgen haben. Junge Leute mit Walk-, Discman oder tragbarem MP3-Player ohne Lautstärkenbeschränkung sind prädestiniert für Hörschäden: 20 Prozent haben sie bereits. Sogar Sechs- bis Siebenjährige leiden schon unter Hochtonschwerhörigkeit – dank Trillerpfeifen, Knallfröschen oder Spielzeugpistolen.

Hören - ein aufwändiger Vorgang

Dass Lärm auf Dauer den gesamten Organismus in Mitleidenschaft zieht, liegt in der Funktion unseres Ohres als Warn- und Lokalisierungsmechanismus begründet: Das Gehör, übrigens der einzige vollständig vor der Geburt entwickelte Sinn, lässt uns Lärm als Zeichen der Gefahr registrieren, um uns körperlich zu Angriff oder Flucht (Fight-or-Flight-Syndrom) zu befähigen – mittels erhöhter Durchblutung, Muskelanspannung, schnellerem Herzschlag sowie beschleunigter Atmung, begleitet von verstärkt ausgeschütteten Stresshormonen.

Zu den Opfern des Lärms zählte der Biochemiker Frederic Vester bereits 1978 in seinem Buch «Phänomen Stress» «nicht nur Schwerhörige und Taube, sondern Menschen mit Herzinfarkt, Arteriosklerose, Hochdruck, Magengeschwüren, nervlicher und seelischer Zerrüttung, Leistungsabfall und anderen Stressfolgen.»

Laut aktuellen BZgA-Angaben steigt das Herzinfarkttrisiko von Menschen, die an Strassen mit einem Verkehrslärmpegel

über 70 dBA leben, um 30 Prozent gegenüber jenen in ruhigen Wohngebieten. Im Hinblick darauf und auf die Folgekosten von Lärm, also die Schwerhörigkeit als häufigste Berufskrankheit, gesteigerte Unfallzahlen und erwiesene Leistungsminderung, ist mit Vester auch heute noch, fast drei Jahrzehnte nach Erscheinen seines Buches, zu fragen: «Wie borniert und wie dekadent muss eine Menschheit sein, die dies erkennt und nichts dagegen tut?»

Auch einmal «Ruhe geben»

Was also tun gegen chronische Lärmverschmutzung? Zunächst sind Politiker gefordert. Denn neben Massnahmen wie Geschwindigkeitsbegrenzungen an belasteten Strassen oder Lärmschutz für Wohnungen etwa in Flughafennähe muss es strengere Verordnungen zu Musik bei öffentlichen Veranstaltungen sowie zur erfolgreicher Bekämpfung der Beschallung durch Autoradios geben – als Voraussetzung für ein Umdenken der Bevölkerung: Sie muss begreifen, dass, so Vester, «Lärmstress-Einwirkung Körperverletzung sein kann».

Da jeder Einzelne ein potenzieller Lärm-Verursacher ist und seinem Umfeld das Leben zu vergällen vermag, muss sich auch der Einzelne entsprechend verhalten: Er hat sein Fahrverhalten anzupassen, geräuscharme Geräte in Haus und Garten einzusetzen und seinen Alltag auf stille und laute Phasen hin zu überprüfen: Lässt er Fernseher oder Radio auch während der Unterhaltung mit anderen laufen? Hält er den Nachbarn zuliebe bestimmte Ruhezeiten ein, geniesst er in bestimmten Situationen bewusst die Stille? Können die Kinder auch ohne Kasette einschlafen?

Speziell für die Kleinen, die die Ruhe schätzen und somit selbst leiser leben sollen, hat der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Übun-

gen unter dem Motto entwickelt «Lärmst Du noch oder lebst Du schon?» Dazu zählen ein fernseh- und rundfunkfreier Tag in der Woche, der Rückzug in die Natur oder in sich selbst mit Phantasiereisen und Entspannungsübungen.

Generell wird empfohlen, dass alle Familienmitglieder zu Hause wenigstens einmal täglich 30 Minuten Ruhe haben, sich in dieser Zeit geräuscharm mit Malen, Rätseln, Lesen oder Ähnlichem beschäftigen.

Vielleicht hört man sich mit der Zeit dann wieder besser zu, erfasst die Umgebung mit dem – naturgemäss sozialen – Hörsinn angemessen und wird befähigt, auch in puncto Lärm Regeln des Miteinanders einzuhalten. Eine Vision der Liebhaber leiser Töne in einer Ellenbogengesellschaft der Ohrenbetäuber.

• Angelika Eder

Ab 120 dBA können Gehörschäden schon bei kurzer Einwirkung auftreten.

Spielzeugpistole,
am Ohr abgefeuert:
180 dBA

Trillerpfeife, 1 Meter
Entfernung: 120 dBA

Erhöhtes Risiko
für Herz-Kreislauf-
erkrankungen bei
dauernder Einwir-
kung: 65 dBA

Dauerschallpegel an
Hauptverkehrsstrassen
(tagsüber): 70 dBA

Lautes Schreien, 1 Meter
Entfernung: 95 dBA

