



## Gesundheitstipp: Leise Welt

Werbedurchsagen, Hintergrundmusik, das Piepen der Kassen und die Gespräche der Menschen: Wer schon mal einen Supermarkt betreten hat, kennt vielleicht das Gefühl, spürbar unter Stress zu geraten. Immer mehr Supermärkte in Deutschland beteiligen sich an der „Stillen Stunde“. Hierbei wird für einige Stunden im Supermarkt das Licht gedimmt, es läuft keine Musik und es ertönen keine Durchsagen. Es wird keine Ware eingeräumt und das Piepen der Kassen wird ausgeschaltet. Das Projekt wurde von Theo Hogg, inspiriert von seinem autistischen Sohn, in Neuseeland entwickelt. Das Projekt wird dort großflächig umgesetzt und kommt bei der Bevölkerung gut an, auch und sogar bei Menschen, die eigentlich gar nicht besonders lärmempfindlich sind. Dieses Projekt ist ein gutes Beispiel dafür, was Lärm mit uns, vielleicht auch unbewusst, macht. Eines ist auf jeden Fall klar: Lärm ist schädlich und kann sich negativ auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden auswirken.

### **Was versteht man eigentlich unter Lärm?**

Lärm ist per Definition ein unerwünschtes lautes Geräusch und wird subjektiv wahrgenommen. Das bedeutet, was für manche störend ist, wird von anderen als nicht störend oder sogar als angenehm empfunden. Je stärker ein Ton ist, desto mehr Menschen empfinden ihn als störend. Die Wahrnehmung von Lärm kann auch bei einer Person unterschiedlich sein und von der Tagesform sowie der Tages-, Wochen- und Jahreszeit abhängen. Menschen, die am Oktoberfest gerne Schlagerhits hören, können diese Musik schon am nächsten Morgen oder in der Winterzeit als Lärmbelästigung empfinden. Zudem ist Lärmempfinden von den mentalen, physischen, sozialen und kulturellen Hintergründen einer Person abhängig. In Deutschland ist der Straßenverkehr die alles dominierende Lärmquelle. Laut einer repräsentativen Umfrage fühlen sich dreiviertel der Befragten durch den Straßenlärm mindestens etwas gestört oder belästigt.

### **Warum ist Lärm ein Gesundheitsrisiko?**

Lärm führt zu Stress. Und Stress ist ein Gesundheitsrisiko. Lärm kann je nach Dauer und Intensität erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben und zu folgenden Erkrankungen führen:

**Schlafstörungen:** Zu kurzer oder gestörter Schlaf kann auf Dauer einen negativen Einfluss auf die geistige und körperliche Leistung und auf das Immunsystem haben. Außerdem steigt das Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

**Kognitive Beeinträchtigung:** Lärm kann sich negativ auf die kognitive Entwicklung bei Kindern auswirken, einschließlich eines verschlechterten Langzeitgedächtnisses.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Lärm löst eine Stressreaktion aus. Wirkt also auf unser Hormonsystem und das autonome Nervensystem, welche Einfluss auf den Blutdruck, die Herzfrequenz sowie den Stoffwechsel haben. Dies alles erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B.: Herzinsuffizienz, Herzinfarkt) und Schlaganfälle. Außerdem können Blutzucker und die Blutgerinnung beeinflusst werden.

**Mentale Gesundheit:** Wer dauerhaft Lärm ausgesetzt ist, hat ein erhöhtes Risiko für depressive Störungen.

### **Wie kann der Lärm in der Umgebung reduziert werden?**

Um den Lärm in der Umwelt zu reduzieren, werden bereits Maßnahmen wie Schallschutzwände, die Reduzierung der Geschwindigkeit auf 30 km/h in vielen

städtischen Bereichen und die Schaffung von Ruhezeiten ergriffen. Auch der Ausbau der Elektromobilität kann dazu beitragen den Straßenlärm zu verringern.

Ein Gehörschutz, z. B. in Form von Ohrstöpseln oder zum Aufsetzen, macht die Lautstärke beim Rasenmähen, auf Konzerten oder an Silvester erträglicher. Nachts kann ein individuell angepasster Gehörschutz ebenfalls für ruhigeren Schlaf sorgen.

Im Alltag hilft es, die Umgebungsgeräusche immer wieder bewusst wahrzunehmen. Welche Geräusche hören Sie an Ihrem Arbeitsplatz? Welche Geräusche hören Sie, wenn Sie in der Küche sitzen oder im Bett liegen? Musik oder der Fernseher laufen zum Teil im Hintergrund, ohne dass jemand aktiv zuhört. Das Ausschalten dieser Geräte und damit der Geräusche wirkt sofort beruhigend, auch wenn sie vorher nicht als störend wahrgenommen wurden. Ebenso kann es mit tickenden Uhren im Schlaf- oder Arbeitszimmer sein.

Um den Umgebungslärm zu reduzieren, ist es möglicherweise sogar notwendig, Arbeitskollegen oder Familienmitglieder im Raum direkt anzusprechen und diese zu bitten, ruhiger zu arbeiten, zu telefonieren oder kommunizieren.

Suchen Sie immer wieder ruhige Orte auf, um dem Lärm des Alltags zu entkommen. Spaziergänge durch ruhige Parks, entlang von kleinen Straßen oder durch den Wald können dazu beitragen, Ihre innere Ruhe wiederzufinden und die Wohltat der Stille zu genießen.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLNG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Quellen:

(kein Datum). Von <https://www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheits/hitzeschutzkonzept-und-hitzeknigge> abgerufen

bmu. (2014). *Was ist Lärm?* Abgerufen am 06. 04 2023 von Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: <https://www.bmu.de/themen/luft-laerm-mobilitaet/laerm/laermschutz-im-ueberblick/was-ist-laerm>

bmu. (2022). *Umweltbewusstsein in Deutschland 2020, Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage*. (N. n. Bundesministerium für Umwelt, Hrsg.) Von Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: [https://www.bmu.de/fileadmin/Daten\\_BMU/Pool/Broschueren/umweltbewusstsein\\_2020\\_bf.pdf](https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/umweltbewusstsein_2020_bf.pdf) abgerufen

gesund.bund. (2021). *Lärm: Auswirkungen auf die Gesundheit*. Von gesund.bund.de: <https://gesund.bund.de/laermbelastung> abgerufen

Moebus, S. , Gruehn, D., Poppen, J., Sutcliffe, R., Haselhoff, T., & Lawrence, B. (2020). Akustische Qualität und Stadtgesundheit – Mehr als nur Lärm und Stille. *Bundesgesundheitsblatt*(63), S. 997-1003.

National Institute of Mental Health. (2022). *Caring for your mental health*. Von [https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health#part\\_8485](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health#part_8485) abgerufen

Screenivasan, S., & Weinberger, L. (2018). *The Benefits of Spending Time Alone*. Von <https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-nourishment/201812/the-benefits-spending-time-alone> abgerufen

Stunde, S. (2023). *Stille Stunde*. Von Stille Stunde: <https://www.stille-stunde.com/> abgerufen

sueddeutsche.de. (2018). *Umfrage: Viele Deutsche haben am Tag kaum Zeit für sich*. Von <https://www.sueddeutsche.de/leben/gesellschaft-umfrage-viele-deutsche-haben-am-tag-kaum-zeit-fuer-sich-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-180606-99-601034> abgerufen

Wothge, J., & Niemann, H. (2020). Gesundheitliche Auswirkungen von Umgebungslärm im urbanen Raum. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*(63), S. 987-996.

Bilder:



<https://depositphotos.com/de/photos/!%C3%A4rm.html?filter=all&qview=45465939>



<https://depositphotos.com/de/photos/waldbaden.html?filter=all&qview=380823724>