

Tag gegen Lärm am 24. April 2024

Dauer-Lärm schlägt aufs Herz

MÜNCHEN, 17.04.2024. Fast ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland ist tagsüber gesundheitsschädlichem Lärm ausgesetzt. Nachts sind immer noch 16,4% der Menschen betroffen¹. Lärm ist ein Krankmacher, neben dem Gehör vor allem für das Herz. Das Ohr kann nicht weghören. Geräusche dringen zu uns vor, ob wir wollen oder nicht. Was sich in der Evolution als wichtiger Schutz vor lebensbedrohlichen Situationen entwickelt hat, hilft uns heute nur noch bedingt. Das laute Hupen eines nahenden Autos kann die Rettung vor einem Verkehrsunfall sein, das permanent angehende Martinshorn in der Nähe eines Krankenhauses kann auf Dauer hingegen krank machen.

Was passiert im Körper, wenn der Schallpegel in der Umgebung dauerhaft erhöht ist?

Bei einem Lärmereignis schüttet der Körper – ursprünglich als Überlebensschutz für Angriff oder Flucht – Adrenalin und Noradrenalin über die Nebenniere aus. Das versetzt alle Organe in einen Alarmmodus. Das Herz schlägt schneller, damit mehr Sauerstoff in die Zellen gepumpt wird, die Blutgefäße verengen sich, der Druck steigt. Dieser Mechanismus sichert die maximale Versorgung in allen lebenswichtigen Organen. Als Energienachschub sorgt das Hormon Cortisol dafür, dass Fett aus Depots und Zucker aus der Leber ins Blut gepumpt werden.

Hormonelle Stressreaktionen machen auf Dauer krank

Leider reagiert das menschliche Alarmsystem z.B. bei nächtlichem Straßenlärm immer noch nach demselben Muster wie in der Steinzeit: Im Schlaf werden unbemerkt Stresshormone freigesetzt, so dass Blutzucker und -fette und Blutdruck dauerhaft erhöht sind. Langfristig können sich aus dieser Situation heraus sogenannte Plaques an den Gefäßwänden bilden – der

¹ <https://www.umweltbundesamt.de/daten/umweltindikatoren/indikator-belastung-der-bevoelkerung-durch#welche-bedeutung-hat-der-indikator>

Beginn einer Arteriosklerose. Wird diese nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, steigt die Gefahr für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Krankmachende Lärmquellen lauern überall

Lärm ist grundsätzlich nicht messbar, sondern eine subjektive Empfindung. Frei nach Tucholsky: „Der eigene Hund macht keinen Lärm, er bellt nur“, ist die Einstufung eines Geräusches als Lärm relativ. Der Schallpegel ist hingegen klar definierbar und wird in Dezibel (dB) angegeben mit dem häufigen Zusatz (A) als Anpassung unterschiedlicher Frequenzen an das menschliche Ohr. Gehörschäden stellen sich ab einer Dauerbeschallung von über 85 dB A ein. Wer einer Dauerbelastung von mehr als 65 dB A tagsüber und nachts über 55 dB A ausgesetzt ist, hat ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck und in der Folge Herz-Kreislaufkrankungen. Neben Straßenverkehr sind Bahn- und Flugzeugkrach sowie Gewerbe- und Maschinenlärm Hauptquellen. Aber auch Freizeitaktivitäten und Nachbarn können störenden Lärm verursachen.

Nach einer Studie der Europäischen Umweltagentur von 2020 könnte der anhaltende Lärm für 12.000 vorzeitige Todesfälle verantwortlich sein und zu 48.000 neuen Fällen ischämischer Herzerkrankungen pro Jahr in ganz Europa beitragen.²

Wie kann man vorbeugen?

Die individuelle Lärmbelastung hat nicht jeder vollständig in der Hand. Eine laute Wohnumgebung kann man vielleicht abmildern durch dreifach verglaste Fenster, eigene Vorkehrungen wie Noise-cancelling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel, ganz abstellen kann man sie nicht. Jeder kann aber durch das eigene Verhalten einen Beitrag in der Nachbarschaft leisten z.B. Autofahren mit speziellen leisen Reifen, Beachten von Ruhezeiten, rücksichtsvolles Verhalten beim Heimwerken und Gärtnern oder in den eigenen vier Wänden durch den Kauf von Haushaltsgeräten mit niedriger Schallemission.

² <https://www.eea.europa.eu/publications/environmental-noise-in-europe>

Wer dennoch Dauerlärm ertragen muss, sollte möglichst oft Urlaub in einer ruhigen Umgebung machen und im Alltag sonstigen Stress in Grenzen halten, z.B. durch ausgleichenden Sport und viel Bewegung.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

Imke Salzmann
Tel.: 0173-94 92 523
E-Mail: pressebuero@bnk.de