



Leben mit Lärm

Unsere Ohren sind Tag und Nacht im Einsatz. Bereits ab der 24. Schwangerschaftswoche nehmen Babys im Mutterleib den Trommelrhythmus in Musik wahr. Doch nicht immer ist das, was man hört, angenehm. Europaweit fühlen sich 22 Millionen Menschen vom Lärm in ihrer unmittelbaren Umgebung stark gestört. Lärmgeschädigte werden immer mehr. Anlässlich des „Tages des Hörens“ beschäftigt sich die Sendung „Bewusst gesund“ damit, welche Auswirkungen Lärm auf den menschlichen Körper hat.

Zu hören. Die Ohren lassen sich nicht abschalten. Straßenverkehr, Baustellen,

Geräte, Konzerte – Geräusche und Lärm gehören mittlerweile zum Alltag. Am Institut für Schallforschung der österreichischen Akademie der Wissenschaften werden Geräusche und Lärmquellen untersucht. Neben Verkehrslärm sind vor allem neue Techniken wie Windräder mit ihren tieffrequenten Tönen besonders knifflig zu eliminierende Lärmquellen. Dauer und Lautstärke des Lärms sind die wesentlichen Faktoren für anatomische Schäden.

Immer ganz Ohr. Das Innenohr arbeitet rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag. Darin nehmen kleine Sensoren den Schall auf. Wenn diese Haarzellen ständig

Das Leben wird zunehmend lauter. Geräusche und Lärm sind mittlerweile tägliche Begleiter. Dauerbeschallung kann aber zu einer Belastung der Ohren führen.

VON GABRIELA ARTURO

beschallt werden und sehr viel arbeiten müssen, dann stoßen sie irgendwann an die Grenzen ihrer Kapazität und können absterben. Diese Haarzellen wachsen nicht nach, die Schäden sind damit oft bleibend.

Wann schadet Lärm? Alles über 85 Dezibel – vergleichbar mit einem lauten Auto-geräusch – und länger als acht Stunden anhaltend, schädigt das Ohr. In den vergangenen Jahren steigt die Lärmbelastung durch Freizeitlärm. Die Generation, die mit Kopfhörern aufwächst und permanent laute Musik hört, züchtet so über die Jahre ihren eigenen Lärmschaden. Das führt dazu, dass immer mehr Jugendliche Hörgeräte brauchen.

Lärm stresst. Lärm versetzt den menschlichen Körper in Alarmbereitschaft – eine Schutzfunktion. Wenn man aber ständig in Alarmbereitschaft ist, steigt der Puls, Blutdruck und Stresshormone werden ausgeschüttet. Dieser dauerhafte Stress führt zu Schäden. Blutdruck, Herzfrequenz und andere Kreislauffaktoren verändern sich und damit greifen Stresshormone auch in Stoffwechselfvorgänge ein.

Wichtige Nachtruhe. Darüber hinaus sorgen nächtliche Lärmbelastungen für Schlafstörungen. Gerade der Tiefschlaf ist ein Reservoir für die Regeneration. Wissenschaftliche Untersuchungen haben auch gezeigt,

dass ein erhöhter Lärmpegel mit einer erhöhten Brustkrebsrate einhergeht. Lärm ist also ein wesentlicher, negativer Einflussfaktor auf den Schlaf, wie auch auf die Gesundheit im Allgemeinen. Laut Europäische Umweltagentur leiden 6,5 Millionen Europäer unter schweren Schlafstörungen durch Lärm. Ärzte betonen, dass wir uns stets bewusst sein müssen, dass Lärmschäden unheilbar sind. Also sollten wir unsere Ohren so gut es geht schützen und ihnen auch mal eine Pause gönnen, um den Körper auch im Schlaf vor Stress und Folgeschäden zu bewahren. ■



Bewusst gesund:
SA, 4. 3.,
17.30 UHR,
ORF 2



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Welttag des Hörens

Am 3. März 2023 jährt sich der Welttag des Hörens. Dieser globale Aktionstag soll die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung des Gehörs und auf dessen Versorgung sowie Präventionsmaßnahmen lenken. Expertinnen und Experten setzen an diesem Tag ein Zeichen für Hörgesundheit. 2023 steht unter dem Motto „Hörvorsorge ab 50 – ich gehÖRE dazu.“