



"Lärm erhöht das Herzinfarkttrisiko"

Wem Ruhe fehlt, der wird krank

[Lärm ist überall](#), kaum einer kann ihm dauerhaft entgehen. Und dennoch fehlt im Bewusstsein vieler die Tatsache, [dass Lärm krank macht](#) - denn dafür gibt es zahlreiche Studien, wie der Lärmforscher Michael Jäcker-Cüppers im Interview erklärt. Lärm löse Stressreaktionen aus, die für den Menschen schädlich seien, sagt der Wissenschaftler.

n-tv.de: Wie würden Sie "Lärm" definieren?

Michael Jäcker-Cüppers: Alle Geräusche, die beeinträchtigen, sind Lärm. Das hat natürlich eine subjektive Komponente, denn bezüglich der Störung wird es von jedem unterschiedlich wahrgenommen. Beeinträchtigen bedeutet, dass mich ein Geräusch stört, mich krank macht oder zum Beispiel den Wert meines Grundstücks senkt.

Gibt es Studien, die die gesundheitsschädliche Wirkung von Lärm nachweisen?

Es gibt eine Fülle von Studien, die solche Nachweise erbringen. Das Umweltbundesamt hat sehr viel geforscht bezüglich der Herzinfarkt-Risikoerhöhung durch Straßenverkehrslärm. Es gibt auch große Studien etwa zum Mehrverbrauch von Medikamenten oder Krankheitsanstieg in Folge von Fluglärm. Das Problem hierbei ist, dass man mit statistischen Aussagen arbeiten muss – eindeutige Ergebnisse wie etwa in der Physik haben wir in der Regel nicht. Aber insgesamt kann man zum Beispiel sagen: Wenn jemand lange an einer hochbelasteten Hauptverkehrsstraße wohnt, führt das zu einer Erhöhung des Herzinfarkttrisikos.

Vor allem in Bezug auf Straßenlärm hört man oft: "Den nehme ich schon gar nicht mehr wahr." Was ist da dran?

Es gibt sogenannte "direkte Wirkungspfade" und "indirekte Wirkungspfade". Der "direkte Wirkungspfad" ist klar: Er läuft über Belästigungen. Die Leute regen sich auf, das führt zu Stressreaktionen und damit zu Hormonausschüttungen, die nicht gesund sind. Beim "indirekten Wirkungspfad" läuft es über die unbewusste Ebene – etwa wenn sich die Schlafphase durch Lärmeinfluss ändert oder man aufwacht. Das bekommt man bewusst nicht mit, dennoch leidet die Schlafqualität und es kommt zu Stressreaktionen.

Gibt es da Wahrnehmungs-Unterschiede zwischen Tag und Nacht?

Natürlich sind Menschen in der Nacht besonders sensibel. Das drückt sich auch in den gesetzlichen Grenzwerten aus – in der Regel haben wir einen Unterschied von 10 Dezibel zwischen Tag und Nacht. Das heißt, in Worten ausgedrückt: Wir lassen tagsüber eine zehnfache Fahrzeugmenge zu.

Fluglärm kommt stoßweise und ist sehr laut. Straßenlärm hingegen ist eher kontinuierlich und nicht ganz so laut wie Fluglärm. Welcher Lärm ist denn schädlicher?

Das ist eine schwierige Frage. Beim Fluglärm ist es ähnlich wie beim Eisenbahnlärm – wir haben einen sogenannten "intermittierenden Lärm", also ein stoßweises Lärmereignis, auf das dann wieder Ruhe folgt. Man geht heute davon aus, dass Schlafstörungen eher von solchen intermittierenden Belastungssituationen herrühren. In dieser Hinsicht gibt es also Unterschiede. Inwieweit dies nun aber zu manifesten Krankheitsformen führt, ist sehr umstritten.

Für wie wichtig halten Sie ein Nachtflugverbot?

Ein Nachtflugverbot ist bei stadtnahen Flughäfen das beste Mittel, um vor Schlafstörungen zu schützen. Aber es ist natürlich immer eine politische Abwägung, inwieweit man dieses strikte Verbot, das man ja über einen Zeitraum von 8 Stunden bräuchte, durchsetzt. Vom Stand des Lärmschutzes her wäre das Nachtflugverbot das ideale Instrument.

Was kann man denn persönlich tun, um dem Lärm möglichst aus dem Weg zu gehen?

Beim Straßenverkehrslärm sollte man sicherlich darauf achten, dass man die Schlafräume zur lärmabgewandten Seite, nicht zur Straße hin macht. Ich lasse zum Beispiel auch die Fenster zur Straße geschlossen und lüfte quer, sodass ich dem Schallpegel nicht so ausgesetzt bin. Und allgemein gilt natürlich: ein entspanntes Leben führen!

Das müssen Sie erklären.

Wir sind vielfältigen Reizen ausgesetzt, unter anderem dem Lärm. Ich denke, das bekommt uns nicht gut. Wir können mit diesen Reizen umso besser umgehen, wenn wir uns Räume und Zeiten schaffen, in denen wir zur Ruhe kommen. Der Sonntag zum Beispiel: auch aus gesundheitlicher Sicht ist es sinnvoll, ihn nicht noch zusätzlich aufzuweichen, etwa durch Konsumverhalten und lautstarke Aktivitäten. Er sollte der Entspannung dienen. Unserer Gesundheit zuliebe sollten wir uns Zeiten und Momente gönnen, in denen wir innehalten und einfach nur zur Ruhe kommen.

Mit Michael Jäcker-Cüppers sprach Fabian Maysenhölder

Adresse:

<http://www.n-tv.de/wissen/Wem-Ruhe-fehlt-der-wird-krank-article5847896.html>