

Lärm kann unter die Haut gehen und krank machen. Dauerbeschallung belastet Körper und Psyche – wann sie gefährlich wird und welche Strategien zu mehr Ruhe führen.

# Stressfaktor LÄRM



**W**er schon einmal auf einem Konzert zu nahe vor den Lautsprecherboxen gestanden oder eine durchtanzte Nacht in einem Club verbracht hat, kennt das unangenehme Nachhallen: Noch Stunden später rauscht, klingt oder summt es in den Ohren. Manchmal hält dieses Phänomen sogar mehrere Tage lang an. Medizinerinnen und Mediziner sprechen in solchen Fällen von einem Lärmtrauma. Es entsteht, wenn das Gehör kurzfristig extremen Lautstärken ausgesetzt ist. Ab etwa 85 Dezibel über längere Zeit ist das riskant, und ab 100 Dezibel reichen schon wenige Minuten aus, um die empfindlichen Haarzellen im Innenohr zu schädigen. Gefährlich wird ein Lärmtrauma, wenn die Beschwerden länger als 24 Stunden anhalten oder das Hörvermögen deutlich nachlässt. Dann handelt es sich nicht mehr um eine vorübergehende Reizung, sondern um eine ernsthafte Schädigung des Innenohrs. Ohne Behandlung droht dauerhafter Hörverlust oder chroni-

*„Eine ungünstige Raumgestaltung kann zu einem unangenehmen Schallpegel führen. Dann ermüdet man schneller, die Konzentration lässt nach und die Fehleranfälligkeit steigt.“*

**Wilhelm Wahler,  
Lärmsachverständiger  
der Allgemeinen  
Unfallversicherung**

scher Tinnitus. Deshalb gilt: Halten die Symptome an oder treten zusätzlich Schwindel oder Schmerzen auf, sollte zeitnah eine HNO-Ärztin oder ein HNO-Arzt aufgesucht werden.

## LAUTE ARBEITSPLÄTZE

Schätzungen zufolge sind in Österreich rund 500.000 Menschen an ihrem Arbeitsplatz gesundheitsgefährdendem Lärm ausgesetzt. Für viele von ihnen bleibt das nicht ohne Folgen: Über Jahre hinweg können sich dauerhafte lärmbedingte Hörschäden entwickeln. Besonders hoch ist das Risiko im Baugewerbe. Wer regelmäßig mit Presslufthammer oder schweren Maschinen arbeitet, ist oft

extremen Schallpegeln ausgesetzt. Wenn die lauten Geräusche zum Beispiel wichtige Rückmeldungen über die Betriebszustände von Maschinen übertönen, steigt auch die Unfallgefahr. Dauerlärm mit Pegeln von über 90 bis 100 Dezibel kann das Innenohr irreversibel schädigen. „Am Ende eines rund 30-jährigen Berufslebens entwickelt sich häufig eine Lärmschwerhörigkeit.

FOTOS: ISTOCK\_FABRIKACR, SEETWO

Sie gilt als die mit Abstand häufigste anerkannte Berufskrankheit“, erklärt Wilhelm Wahler, Lärmsachverständiger der Allgemeinen Unfallversicherung (AUVA). „Charakteristisch ist, dass nicht alle Frequenzen des Hörspektrums gleichermaßen betroffen sind.“ Vor allem der Bereich um 4.000 Hertz, in dem ein zentraler Anteil der Sprachinformation liegt, wird geschädigt: „Die Folge ist, dass Betroffene leiser hören und Gesprochenes schlechter verstehen. In manchen Fällen kommt zusätzlich ein Tinnitus hinzu.“

## NERVENDER BÜROLÄRM

Auch moderate Geräuschbelastung in Großraumbüros kann die Konzentration stören. Geräusche wie Drucker, klingelnde Telefone und plaudernde Kollegen können an der Konzentration zerren, das Denken schwerer machen und ein Gefühl von Erschöpfung hervorrufen. „Lärm im Büro ist nicht

## Tag gegen Lärm

Der internationale Tag gegen Lärm findet am 29. April 2026 statt und soll auf die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Lärm aufmerksam machen.

■ **INITIIERT WURDE DIESER AKTIONSTAG 1995** unter dem Namen International Noise Awareness Day – seither wird er weltweit begangen, auch in Österreich. Ziel ist es, Lärm als ernstzunehmendes Umwelt- und Gesundheitsproblem sichtbar zu machen. Die Plattform [laerminfo.at](http://laerminfo.at) bietet umfassende Informationen, Lärmkarten und praktische Tipps zum Schutz vor Lärm und zur Förderung einer leiseren Umwelt.

*Schon  
gewusst?*

nur ein störender Hintergrund – unser Gehirn reagiert automatisch auf Geräusche, vor allem auf Stimmen“, sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Lisa Göschlberger. „Wer dauerhaft in so einer Umgebung arbeitet, merkt schnell, dass er müder wird, gestresster reagiert und selbst einfache Aufgaben mehr Energie kosten.“ AUVA-Lärmexperte Wahler ergänzt: „Eine ungünstige Raumgestaltung kann zu einem unangenehmen Schallpegel führen. Dann ermüdet man schneller, die Konzentration lässt nach und die Fehleranfälligkeit steigt.“ Abhilfe schafft eine gute Raumakustik mit schalldämpfenden Wänden und Decken. Doch man kann auch selber etwas tun. „Klar strukturierte Arbeitsphasen, kurze Pausen oder geräuschkämpfende Kopfhörer helfen, das Gehirn zwischendurch zu entlasten“, so Göschlberger. Langfristig geht es aber nicht nur um Tricks für den Einzelnen: „Die Verantwortung liegt auch bei den Unternehmen. Lärm ist ein

nicht zu unterschätzender Faktor für die psychische Gesundheit.“

### VOM LÄRM GEPRÄGT

Umweltlärm kann die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Dazu zählen Verkehrslärm von Zügen, Flugzeugen und Autos, aber auch Lärm aus Industriebetrieben, Freizeiteinrichtungen oder der Nachbarschaft. Aktuelle Daten des Mikrozensus der Statistik Austria zeigen: Rund 34 Prozent der Bevölkerung ab 16 Jahren fühlen sich in ihrem Wohnbereich durch Verkehrslärm belastet. Mit Abstand am häufigsten genannt wird Straßenlärm: 84 Prozent geben Autos und Lkws als wichtigsten Lärmverursacher an. Flug- und Zuglärm spielen dagegen eine kleinere Rolle: Etwa zehn Prozent empfinden Fluglärm, rund sechs Prozent Schienenverkehr als störend. Mit dem Ausbau der Windenergie rückt ein weiterer Aspekt ins Blickfeld: Windkraftanlagen erzeugen Infraschall unter 20 Hertz, der in der Regel nicht hörbar ist, und tieffrequenten Schall zwischen 20 und 100 Hertz. Betroffene beschreiben diese tiefen Frequenzen oft als Brummen, Dröhnen oder Vibrieren und berichten unter anderem von Schlafstörungen, erhöhter Reizbarkeit und Konzentrationsproblemen. Auch unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit können auftreten. Die Studienlage dazu ist bisher noch begrenzt. Gesundheits- und Umweltbehörden sehen aktuell keine akuten Gesundheitsrisiken, solange die geltenden Richtwerte eingehalten werden. Das Thema bleibt relevant für weitere Forschung und öffentliche Debatten.

### LÄRM UND SEINE FOLGEN

Neben körperlichen Risiken beschäftigt sich die Lärmwirkungsforschung zunehmend mit den seelischen Folgen von Dauerlärm. Wie reagiert unser Innerstes auf Dauerbeschallung? „Lärm versetzt den Körper in Alarmbereitschaft“, sagt Psycho-

login Göschlberger. „Er aktiviert das vegetative Nervensystem und führt dazu, dass vermehrt Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet werden. Kurzfristig äußert sich das oft in Gereiztheit, innerer Anspannung oder Konzentrationsproblemen. Problematisch wird es, wenn die Belastung dauerhaft anhält. Chronischer Lärm kann das Risiko für depressive Verstimmungen und Angst erhöhen.“ Lärm stört unseren Schlaf besonders stark: „Selbst wenn wir nicht richtig aufwachen, kann Lärm die Schlafstruktur stören. Das führt zu weniger erholsamen Nächten, was sich wiederum auf Stimmung, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden auswirkt.“

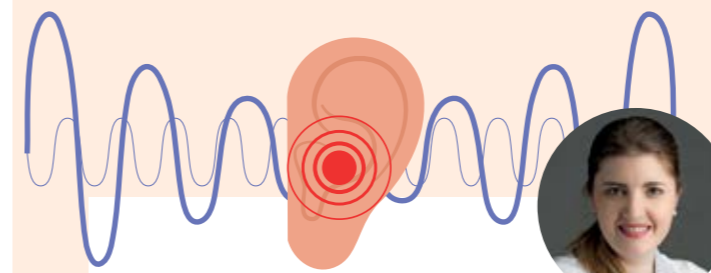
### VOM ERTRAGEN ZUM GESTALTEN

Wer dauerhaftem Verkehrslärm ausgesetzt ist, kann nicht nur bauliche Maßnahmen wie Schallschutzfenster nutzen, sondern auch psychologisch gegensteuern. „Ein zentraler Faktor ist das Gefühl von Kontrolle“, sagt Lisa Göschlberger. „Wer glaubt, dem Lärm hilflos ausgeliefert zu sein, erlebt oft ein stärkeres psychisches Belastungsgefühl als durch den Lärm selbst.“ Schon einfache Schritte können helfen: Betroffene sollten sich bewusst tägliche Ruheinseln schaffen, zum Beispiel feste Zeiten ohne Störquellen einplanen, in denen man Lärmquellen vermeidet oder sich in einen ruhigeren Raum zurückzieht. Auch schalldämpfende Kopfhörer, die Umgebungsgeräusche passiv oder aktiv reduzieren, können das Gehirn entlasten. Zusätzlich lassen sich bei Bedarf Musik oder sogenannte weiße Geräusche, also Meeresrauschen oder gleichmäßiges Rauschen, die man über Apps oder spezielle Geräte erhält, einspielen, um die akustische Wahrnehmung zu beeinflussen. Hilfreich ist auch der Austausch mit anderen Betroffen-

nen. Entscheidend ist laut der Psychologin weniger die Größe der Maßnahme, sondern dass man vom passiven Ertragen ins aktive Gestalten kommt: „Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt die psychische Widerstandskraft und hilft, die Lärmbelastung besser zu bewältigen.“

JACQUELINE KACETL ■

FOTOS: ISTOCK\_KMINGGW, PIKOVIT44; REINHARD GATTINGER



Lisa Göschlberger, Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Psychotherapeutin

## „Gefühl von Kontrollverlust“

### Wie sensibel ist die Gesellschaft heute für Lärm und seine Folgen?

Die Wahrnehmung von Lärm hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Umweltlärm, zum Beispiel durch Straßen-, Flug- oder Zugverkehr, wird mittlerweile als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko erkannt, weil er den Schlaf stört, das Herz-Kreislauf-System belastet und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Gleichzeitig hört man im Alltag oft noch: „Ach, das ist doch nur eine Frage der Empfindlichkeit.“ Aus psychologischer Sicht greift das zu kurz. Lärm wirkt als klar messbarer Stressfaktor auf unseren Körper. Natürlich reagiert jeder unterschiedlich stark, aber es handelt sich keineswegs um bloße Einbildung.

### Ist die Lärmempfindlichkeit von Mensch zu Mensch verschieden?

Ja, durchaus. In der Psychologie gilt Lärmempfindlichkeit als relativ stabile Persönlichkeitseigenschaft. Manche Menschen reagieren von Natur aus sensibler auf Geräusche als andere. Studien zeigen zum Beispiel, dass Menschen, die generell stärker und schneller emotional auf Reize reagieren, Lärm häufiger als belastend erleben. Auch introvertierte Menschen fühlen sich schneller überstimuliert, weil ihr Nervensystem stärker auf äußere Reize anspricht. Entscheidend ist auch, wie wir eine Situation bewerten. Nicht nur der Lärm selbst spielt eine Rolle, sondern auch die Frage: Kann ich ihn kontrollieren oder ihm ausweichen? Geräusche, die als unkontrollierbar erlebt werden – etwa dauerhafter Baustellen-, Straßen- oder Fluglärm –, werden deutlich belastender wahrgenommen. Das Gefühl von Kontrollverlust verstärkt Stress und kann sogar die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

### Ist Lärmempfindlichkeit behandelbar?

Zunächst einmal ist eine normale Lärmempfindlichkeit keine Krankheit. Dass jemand Geräusche schneller als störend empfindet, ist zunächst eine individuelle Eigenschaft – kein Behandlungsfall. Therapeutisch relevant wird es, wenn konkrete Beschwerden auftreten. Dazu zählen zum Beispiel Schlafstörungen durch Lärm, ausgeprägte und anhaltende Stressreaktionen oder spezielle Formen wie Misophonie, also eine intensive Abwehrreaktion auf bestimmte Alltagsgeräusche, sowie Hyperakusis, bei der selbst normale Geräusche als extrem laut oder schmerzhaft erlebt werden. In solchen Fällen kann eine kognitive Verhaltenstherapie helfen. Sie unterstützt Betroffene dabei, ihre Bewertung der Geräusche zu verändern und körperliche Stressreaktionen besser zu regulieren. Die grundsätzliche Sensibilität eines Menschen bleibt meist bestehen, doch der Umgang damit lässt sich trainieren, etwa durch gezielte Gewöhnung und Strategien zur Stressreduktion.



WENN SICH DAS SEHEN AB 40 VERÄNDERT

**Viele Menschen ab 40 kennen das: Die Augen verändern sich, das Lesen in der Nähe fällt zunehmend schwer. Die naheliegende Lösung? Eine Lesebrille. Doch das ständige Auf- und Absetzen oder der Wechsel zwischen zwei Brillen erweist sich im Alltag schnell als mühsam. Genau deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen für eine deutlich komfortablere Alternative: die Gleitsichtbrille.**

Auch Georg aus Ried dachte schon lange über den Kauf einer Gleitsichtbrille nach. „Im Alltag trug ich meine normale Brille, doch wenn ich eine Nachricht am Handy lesen wollte, musste ich zur Lesebrille wechseln“, erzählt er. „Ich wollte eine Brille, die in jeder Situation passt.“ Beim Sehtest bei UNITED OPTICS war Georg beeindruckt, welche technischen Möglichkeiten es heute gibt, Nah- und Fernsicht zu kombinieren, und wie viel mehr Sehkomfort der Umstieg auf eine Gleitsichtbrille bringen kann.

### GLEITSICHTGLÄSER BEI UNITED OPTICS BIS ZU 40 % GÜNSTIGER

Überzeugt von der professionellen Beratung entschied sich Georg direkt beim Fachoptiker für seine erste Gleitsichtbrille – und konnte gleich auch ein attraktives Angebot von UNITED OPTICS nutzen: Er erhielt die Gläser der neuen Brille um 40 % günstiger als zum offiziellen Hersteller-Listenpreis.

Seit einem halben Jahr trägt Georg nun seine Gleitsichtbrille und seine Lebensqualität hat sich spürbar verbessert. „Als Nächstes werde ich mir Gleitsichtlinsen von UNITED OPTICS holen“, sagt er. „Für mich als passionierter Sportler sind sie ideal. Ich habe klare Sicht in jeder Entfernung und maximale Freiheit beim Outdoor-Workout – ganz ohne Brille.“



Mehr Infos zum Thema Gleitsichtbrille und Terminvereinbarungen unter:

[www.unitedoptics.at/brillen/gleitsichtbrillen](http://www.unitedoptics.at/brillen/gleitsichtbrillen)

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG • FOTOS: ZIG