

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 88 (1979)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Lärm zerrüttet unsere Gesundheit  
**Autor:** Zschunke, Horst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547778>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

rie auch weiter. Dann aber wurden die Soldaten, Bürger und Bauern ungeduldig und zornig. Sie gingen nicht mehr in die Kasernen und Häuser zurück, sondern erhoben sich zum Aufstand, der den Sturz der Dynastie herbeiführte.

Eine solche Ansammlung von erregten Bereitschaften des Nervensystems, die beständig aufgerufen, aber nie befriedigt werden, wirkt als physiologisches Krisenelement in den Untergründen der modernen Zivilisation. Ein merkwürdiger Beweis dafür ist die grosse Rolle des Massensportes. Die Boxer, die Fussballer erwecken nicht so sehr, wie man annimmt und vorwirft, die Spannung der Zuschauer, sondern sie sammeln die schon vorhandene, aus unzähligen, unbefriedigt gebliebenen Ansätzen aufgestaute Spannung auf das, was sie tun oder zu tun vorgeben, und bringen sie dadurch zu einer Entladung, die, vom gesamtsozialen Gesichtspunkt aus gesehen, alles andere als unvernünftig ist.

Die dauernd erregte, nie recht befriedigte Spannung, welcher vor allem die Technik mit ihren Leistungen immer schon voraus-eilt, erklärt auch einen andern, zunächst verwunderlich erscheinenden Tatbestand. Der moderne Mensch, der sich auf der einen Seite so sehr selbst verwöhnt, sich alles immer behaglicher und leichter zu gestalten bestrebt ist, setzt doch dies alles viel rascher und unbedenklicher aufs Spiel, erweist sich unvergleichlich anfäl-

liger für «Bewegungen» und Ideologien aller Art, als dies bei den Menschen früherer Zeiten der Fall war, die es so viel schwerer hatten. Er glaubt eben, hier die Möglichkeit zu spüren, «gespannt» und darum physiologisch richtig zu leben.

#### **Veranlagung und Verhalten**

Die steigende Differenz zwischen der physiologischen Anlage des Menschen und seinem jetzigen, kulturenmöglichten Verhalten müsste bewusst werden. Das geschieht ganz gewiss nicht durch die erwähnte Empfehlung des «Arbeitens aus der Entspannung heraus». Nicht nur wird hier Unverkramptheit mit Entspannung als Endstadium einer Spannung verwechselt, sondern unter dem Einfluss des ungeprüften Entspannungskultes dauernde Spannungslosigkeit verlangt. Die Spannung soll gar nicht erst eintreten; es wird also ein Arbeiten im vagotonischen Zustand gefordert, in einem Zustand schlaffer Nerven und erweiterter Gefässe, der nach der funktionellen Organisation des Menschen nicht mit Anstrengung, sondern mit Ruhe zusammengeht. Es soll sozusagen gähnend geschafft werden, wobei das Ideal dieses «Lebens aus dem Parasympathikus» mit dem notwendigerweise doch immer wieder erfolgenden Aufruf des ganzen sympathischen Nervensystems in einen Konflikt gerät, der auf die Dauer leiblich und seelisch krankmachend wirkt. Die Unklarheit über das Wesen echter

«Unverkramptheit» und «Entspanntheit» wird ebenso wie die fast offiziell gewordene Verdammung von Spannung überhaupt von der Vorstellung getragen, Arbeit, die nicht angenehm ist oder nicht interessiert, ohne persönliche Anteilnahme, ohne wirkliches Dabeisein «erledigen» zu können. Daraus ergibt sich aber auf die Dauer alles andere als Entspanntheit, nämlich eine sich allmählich häufende Störung in den Tiefenschichten des Organismus.

Wer das einmal gespürt hat, wird sich entschliessen, auch einer uninteressanten, unanziehenden, ja ungeliebten Arbeit in Zukunft nicht mehr die Spannung zu verweigern, sondern das, was er ohnehin tut, mit Zustimmung begleiten und so für das innere Gleichgewicht seines Organismus sorgen. Er wird sich auch nicht mehr vor Spannung an sich scheuen, weil nur über ihr Annehmen der Weg zu wirklicher Entspanntheit führt.

Seit längerer Zeit nun schon wird im Gegensatz zu der Leibverleugnung früherer Epochen verlangt, dass man gut zu seinem Körper sei. In der Gesamtheit des Nervensystems den Sympathikus nicht allein zu lassen, sondern gerade ihm Sympathie entgegenzubringen, würde dazugehören. ■

*(Nachdruck mit freundlicher Erlaubnis des St.Galler Tagblatts, für das der Artikel ursprünglich verfasst wurde.)*

## **Lärm zerrüttet unsere Gesundheit**

### *Lärm wird zur Plage*

Natürlich gab es Lärm, Geräusche also, die man als unangenehm und belästigend empfindet, schon zu allen Zeiten, aber noch nie war er so ausgeprägt, so intensiv, so vielfältig wie heute. Die Belästigung durch Lärm nimmt in den hochindustrialisierten Ländern ständig zu. Das Anwachsen des Strassenverkehrs, des Flugbetriebes und der Industrie sowie die zunehmende Technisierung unseres Lebens führen zu immer neuen und immer stärkeren Lärmquellen. Der Lärm hat sich zu einem Parasiten unserer Gesellschaft entwickelt, dem wir nicht entrinnen können. Im Jahre 1867 standen Schwerhörigkeit und Taubheit noch an sechster Stelle der Berufskrankheiten, heute liegen sie bereits auf Platz vier.

Heute haben wir die Situation erreicht, die Robert Koch um die Jahrhundertwende voraussah: «Eines Tages wird der Mensch den Lärm ebenso unerbittlich bekämpfen müssen wie die Cholera und die Pest.»

Im Londoner Zoo tragen junge Elefanten Ohrenklappen – man muss sie vor dem Fluglärm schützen. Düsenjägerlärm tötete innerhalb einer Woche 149 Kaninchen eines Züchters in der Nähe eines Flughafens. Hühner legen weniger Eier, wenn pausenlos Düsenmaschinen über ihren Stall donnern.

Obwohl die Bürger bei allen Untersuchungen den Strassenlärm als die häufigste und störendste Lärmquelle nennen, baut der Staat ungeachtet dessen immer mehr Hauptverkehrsstrassen und Autobahnzubringer mitten durch die Wohngebiete. Und immer noch werden Wohnhäuser an Hauptverkehrsstrassen errichtet. In den Ballungszentren der Grossstädte hat der Lärm längst die gesundheitsschädliche Grenze überschritten.

### *Lärm kann Ursache verschiedener Gesundheitsstörungen sein*

Es ist kein Zweifel – der Lärm macht uns immer mehr zu schaffen. Nur wird die Ge-

fahr in den meisten Fällen zu spät erkannt. Das ist besonders deshalb so bedenklich, weil die meisten Lärmschädigungen nicht heilbar sind und sich der Lärm nicht nur auf das Gehör, sondern auch auf das vegetative Nervensystem und andere Organe schädlich auswirkt. Doch selbst erfahrene Ärzte können nicht immer erkennen, dass Lärmeinwirkungen Ausgangspunkte einer ganzen Reihe von Gesundheitsstörungen sind.

Wir wissen heute, wie die Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Arbeitsphysiologie in Dortmund ergeben haben, dass ein Zuviel an Lärm zu ersten Gesundheitsschäden führt und die Entstehung von Krankheiten begünstigt. Schon bei 60 Dezibel (dB) beginnt die Gefahr für die Gesundheit. Das ist etwa der normale Tageslärm, der uns umgibt. Der Grossstadtlärm beträgt 80–90 dB. Bei einer Belastung von 90–110 dB kann es zu einer Schädigung des Innenohrs kommen, die Hörfähigkeit wird vermindert, ja völlige Taub-

heit kann die Folge sein. Bei 120 dB ist die Schwelle erreicht, wo Lärm körperlichen Schmerz verursacht. Lärm dieser Stärke greift die Gehirnzellen an. Ein Presslufthammer vor der Haustür (110–120 dB) kann die schöpferische Leistung eines geistigen Arbeiters für den ganzen Tag zunichte machen, und das Heulen eines Düsenflugzeugs hat die Gedankenarbeit schon mehr als einer Konferenz oder eines Kongresses in Verwirrung gebracht.

#### *Es gibt keine Gewöhnung an Lärm*

Die Untersuchungen des Dortmunder Instituts zerstörten vor allem die Legende, der Mensch könne sich an Lärm gewöhnen. Es gibt keine Gewöhnung an Lärm. Wohl kann es eine gewisse Anpassung geben, so dass der Lärm nicht mehr als so störend empfunden wird, doch Schallpegel über 65 dB lösen beim lärmempfindlichen wie beim lärmgewohnten Menschen vegetative Reaktionen aus. Der Organismus des Lärmgewohnten reagiert durchaus in der gleichen Weise wie derjenige des nicht Gewohnten. Auch lässt sich die Alarmreaktion im Körper nicht durch eigene Willensanpassung ausschalten oder unterdrücken. Gegen optische Reize können wir die Augen schliessen, den akustischen Attacken hingegen sind wir viel stärker ausgeliefert.

#### *Lärm wirkt im versteckten*

Besonders nächtlicher Lärm gefährdet die Gesundheit. Unser Körper reagiert automatisch auf Lärmstörungen. Sie bringen das Blut auch dann in Wallung, wenn man tief schläft oder überhaupt nicht wahrnimmt, dass unter einem vorbeifahrenden Lastzug Haus und Fensterscheiben erzittern. Die Lärmelast wirkt unter Umgehung des Bewusstseins unmittelbar auf das vegetative Nervensystem, von dem aus die automatischen Funktionen des Organismus und damit auch die Erweiterung und Verengung unserer Blutgefässe gesteuert werden. Gerade die Verengung der Hautgefässe ist eines der ersten Anzeichen einer organischen Lärmschädigung. Unter dem Einfluss von Lärm kommt es ferner zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Das Herz schränkt seine Tätigkeit ein, und mit jedem Herzschlag wird weniger Blut als normal in den Kreislauf gepumpt. Wie verhängnisvoll sich das bei herzkranken Personen auswirken kann, dürfte einleuchten. Diese mangelnde Durchblutung kann schon bei einer Geräuschkulisse von 60–90 dB entstehen, die etwa dem Geräuschpegel entspricht, wie er im Strassenverkehr entsteht. Eine ungestörte Nachtruhe ist zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit unbedingt erforderlich. Manche Wissenschaftler gehen sogar so weit, dass sie einen Zusammen-

hang zwischen dem Anstieg der Geisteskrankheiten und der ständig wachsenden Lärmelast sehen.

Wenn wir diese vielfältigen Einwirkungen des Lärms auf den Organismus betrachten, dann nimmt es nicht wunder, dass Lärm Magengeschwüre, Herz-, Gefäss- und Kreislaufschäden verursachen kann. Über psychologische Reize kann sich auch schon das leise Ticken eines Metronoms oder einer Pendeluhr körperlich auswirken. Fünf Schläge in der Sekunde zum Beispiel lassen den Sauerstoffgehalt des Blutes absinken und erzeugen ein Gefühl der Müdigkeit. Das Tropfen eines Wasserhahns kann einen geistig arbeitenden Menschen stören und das vegetative Nervensystem, Blutdruck und Herzrhythmus durcheinanderbringen, obgleich dieses Geräusch nur eine Stärke von 30–40 dB aufweist.

#### *Lärm beeinträchtigt die Arbeitsleistung*

Man weiss heute auch, dass Menschen, die in lärmgefüllten Räumen arbeiten müssen, deutlich schlechtere Leistungen vollbringen. Darüber hinaus sind sie häufiger krank, unterliegen eher einer Unfallgefahr und wechseln auch öfter den Arbeitsplatz als ihre Kollegen in lärmärmeren Betrieben. Wird der Lärm dagegen eingedämmt, steigen die Leistungen sofort an, wie Feststellungen des Baden-Württembergischen Arbeitsministeriums ergaben. Durch Lärmreduzierung erzielte man eine Steigerung der Gesamtleistung um 9 %. Die Zahl der Arbeitsunfälle ging um 29 % zurück, die Zahl der Rechenfehler sank um 52 %.

Natürlich ist es unmöglich, die gesamte Industrie lärmfrei zu machen. Zweifellos sind aber längst nicht alle Möglichkeiten erschöpft, um die Lärmelast zu vermindern. Denn Lärm – darüber sollten sich alle im klaren sein, die mit Fragen des Lärmschutzes zu tun haben –, kennzeichnet nicht den Fortschritt der Technik, sondern ihren Rückschritt. *Horst Zschunke (Aus Leben und Gesundheit» Nr. 8/1977)*

## Heiteres zur Blutspende

### Gesundes Holz

Ein nicht alltäglicher Erstspender meldete sich in Saas Fee zur Blutspende: ein 76-jähriger Bergführer und Skilehrer, der bisher noch nie Gelegenheit hatte zum Blutspenden.

Auf meine Einwände, nach den Vorschriften vom Zentrallaboratorium in Bern dürften wir nur Erstspender bis zum 60. Altersjahr berücksichtigen, antwortete er kurz und bündig:

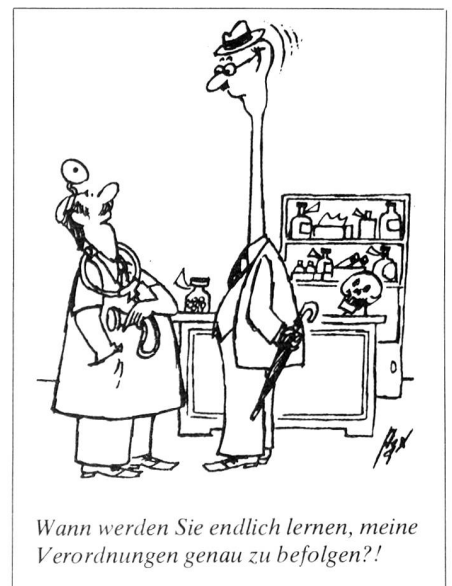
«Was wällent diä da obna in Bäru wohl wissu, ob ich gsund bi oder nid; da bin i letschtes Jahr 20 Mal uf dem Allalin gsi und hä discha Winter kei Stund usglaht als Schkilehrer. Äs sell me da eine sägu, ich si nid gsund: de sell er das erscht vormache, was ich gmacht hä!»

Und er spendete als Sieger über die medizinischen Kriterien aus Bern. Was sich der Computer dabei wohl gedacht hat?

### Drei Generationen bei derselben Blutspende

Nachdem die Tochter und die Enkelin Blut gespendet hatten, meldete sich in Leuk auch die 75-jährige Grossmutter. Als Spendearzt amtete der eigene Hausarzt, der entschied: «Eigentlich hat Euch bisher nie etwas gefehlt, ich kann es verantworten!»

Nach der Spende half die rüstige Frau weiter mit am Flaschentisch und meldete sich dann um 20 Uhr mit der Frage bei mir: «Würden Sie mich nun entschuldigen? Ich ginge noch gerne zum Altersturnen, das ich noch nie verpasst habe!» Wer macht das nach?



Wann werden Sie endlich lernen, meine Verordnungen genau zu befolgen?!