



Swiss Acoustical Society  
Société Suisse d'Acoustique  
Schweizerische Gesellschaft für Akustik  
Società Svizzera di Acustica  
Internet: [www.sga-ssa.ch](http://www.sga-ssa.ch)



## Medienmitteilung

«Tag gegen Lärm» 26. April 2017

### **Ruhe fördert**

**Lärm stört und kann Menschen krank machen. Nicht nur Erwachsene leiden unter Lärm, auch Kinder sind davon betroffen. Krach kann sich negativ auf ihre Entwicklung und die schulischen Leistungen auswirken. Ruhe hingegen fördert das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lernfähigkeit.**

Lärm ist heute allgegenwärtig. Chronische Lärmbelästigung kann anhaltenden seelischen und körperlichen Stress auslösen – auch bei Kindern. Der diesjährige «Tag gegen Lärm» vom 26. April stellt deshalb unter dem Motto «Ruhe fördert» die Kinder in den Mittelpunkt.

Im Gegensatz zu Erwachsenen können Kinder ihre akustische Umgebung weniger beeinflussen. Sie sind oft Lärm ausgesetzt, ohne selbst etwas dagegen unternehmen zu können. Wir können uns die Ohren zu halten, wenn es uns zu laut wird, oder uns von der lästigen Lärmquelle entfernen. Kleinkinder und Säuglinge haben diese Möglichkeit nicht. Zudem fehlen Kindern oft das Wissen und das Verständnis dafür, dass Lärm schädlich sein kann.

### **Lernschwierigkeiten und Hörschäden**

Studien zeigen, dass Kindern, die starkem Lärm ausgesetzt sind, unter verschiedenen körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen leiden können: etwa unter eingeschränkter Konzentrations- und Merkfähigkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Hyperaktivität. Kleinkinder lernen zum Beispiel weniger gut sprechen, wenn Radio oder Fernseher ständig laufen. Denn dann können sie nur schwer die Worte ihrer Betreuungspersonen aus dem Umgebungslärm herausfiltern – und Sprechen lernen Kinder durch Zuhören.

Leiden die kognitiven Leistungen der Kinder unter einer starken Lärmexposition, wirkt sich das auch auf ihr Erwachsenenleben aus. Mit einem verminderten Lese-, Schreib- oder Merkvermögen werden sie es in der weiteren schulischen Ausbildung schwerer haben.

Vorsicht ist auch bei lautem Spielzeug geboten: Trillerpfeifen, Fasnachtstrompeten oder Kinderpistolen können Hörschäden verursachen.

Gönnen wir unseren Kindern – und auch uns selbst – immer wieder Ruhe. Denn Ruhe fördert die kognitive Leistung, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden!

## Lärmschutz im Alltag

Mit einfachen Massnahmen können wir unsere Kinder vor vermeidbarem Alltagslärm schützen:

- Testen Sie Kinderspielzeug vor dem Kauf immer an den eigenen Ohren.
- Lassen Sie Radio und Fernseher nicht ständig nebenher laufen.
- Sorgen Sie für einen erholsamen Tiefschlaf ihrer Kinder. Richten Sie die Kinderzimmer wenn möglich auf der strassenabgewandten Seite der Wohnung ein. Drehen Sie die Lautstärke von Radio, Fernseher und der eigenen Unterhaltung runter, wenn die Kinder nebenan schlafen.
- Besuchen Sie laute Veranstaltungen ohne ihre Kleinkinder.
- Schaffen Sie sich und ihren Kindern Ruhezeiten: schon 10 Minuten Entspannung helfen.

### Lärm und Lautstärke

Lärm ist unerwünschter Schall. Die Lautstärke von Schall wird in Dezibel (dB) angegeben. Die logarithmische Dezibel-Skala bildet von 0 dB (Hörschwelle) bis ca. 130 dB (Schmerzgrenze) den gesamten Lautstärkebereich in überschaubaren Schritten ab. 10dB: Ticken einer Armbanduhr, 40 dB: leise Musik, 60 dB: normale Unterhaltung, 90 dB: Lastwagen, 120 dB: Presslufthammer.

Änderungen der Lautstärke um 1 dB kann der Mensch unter bestimmten Voraussetzungen wahrnehmen; eine Änderung um 10 dB entspricht etwa einer Verdopplung bzw. Halbierung der subjektiv empfundenen Lautstärke.

### Links zu interessanten Studien

- Ecoplanstudie im Auftrag des BAFU „Auswirkungen des Verkehrslärms auf die Gesundheit“, Bern und Altdorf, 2014: [www.bafu.ch/laerm](http://www.bafu.ch/laerm) > Fachinformationen > Auswirkungen > Gesundheit > Publikationen
- Lärmwirkungsstudie NORAH, Bochum, 2015: [www.laermstudie.de/wissen/norah-wissen](http://www.laermstudie.de/wissen/norah-wissen)
- Christensen JS, Hjortebjerg D, Raaschou-Nielsen O, Ketzler M, Sørensen TI, Sørensen M. 2016; Pregnancy and childhood exposure to residential traffic noise and overweight at 7 years of age. Environment International 94:170-176: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412016301891](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412016301891)
- Hjortebjerg D, Andersen AM, Christensen JS, Ketzler M, Raaschou-Nielsen O, Sunyer J, Julvez J, Fornis J, Sørensen M. 2016; Exposure to road traffic noise and behavioral problems in 7-year-old children: a cohort study. Environ Health Perspect 124:228-234: [www.ehp.niehs.nih.gov/1409430/](http://www.ehp.niehs.nih.gov/1409430/)
- Lercher P, Evans GW, Meis M, Kofler WW; Ambient neighbourhood noise and children's mental health. Occupational and Environmental Medicine 2002; 59: 380-386: [www.oem.bmj.com/content/59/6/380](http://www.oem.bmj.com/content/59/6/380)
- Chang E et al.: Environmental Noise Retards Auditory Cortical Development. Science. 2003; 300:498-502: <http://science.sciencemag.org/content/300/5618/498>
- Qualité acoustique des établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans; Les guides du CNB - n°5 - Juin 2015: [www.bruit.fr](http://www.bruit.fr) > Ressources > Brochures, fiches et guides
- Les conséquences du bruit sur les enfants et les adolescents et leur coût pour la société; Colloques 2016: [www.bruit.fr](http://www.bruit.fr) > Nos Services > Colloques > Archives des colloques

### Hintergrund Tag gegen Lärm

1996 wurde der «International Noise Awareness Day» von der New Yorker «League for the Hard of Hearing» ins Leben gerufen. 2005 nahm die Schweiz zum ersten Mal aktiv an diesem Aktionstag teil. Die Trägerschaft setzt sich zusammen aus: Cercle Bruit (Vereinigung kantonaler Lärmfachstellen), Schweizerische Gesellschaft für Akustik, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz. Unterstützt wird die Trägerschaft vom Bundesamt für Umwelt BAFU und vom Bundesamt für Gesundheit BAG. Mit der Teilnahme am Aktionstag setzt sich die Trägerschaft das Ziel, den «Tag gegen Lärm» in der Schweiz zu verankern und jedes Jahr eine andere Facette der Lärmproblematik in den Vordergrund zu stellen.

**Beilagen:**

- Auskunftspersonen für Medienschaffende

**Links:**

- Die offizielle Seite zum Tag gegen Lärm mit Hintergrundinformationen für Medienschaffende:  
[www.tag-gegen-laerm.ch](http://www.tag-gegen-laerm.ch)

Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm»  
c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation  
Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a  
6003 Luzern  
041 410 51 52

[www.laerm.ch](http://www.laerm.ch)  
nad@laerm.ch

Der Aktionstag wird unterstützt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Umwelt BAFU**

**Bundesamt für Gesundheit BAG**