



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



Medienmitteilung

«Tag gegen Lärm» 29. April 2026



Ruhe ist wichtig für unsere Gesundheit – Lärm macht krank

Lärm ist nicht nur lästig, sondern kann auch krank machen. Mehr als jede/jeder fünfte Europäer:in¹ ist laut dem neuen Bericht der Europäischen Umweltagentur (EEA) ungesund hohem Verkehrslärm ausgesetzt – mit teils gravierenden Folgen wie Krankheiten oder sogar vorzeitigen Todesfällen. Grund genug, um am «Tag gegen Lärm» vom 29. April 2026 auf die Auswirkungen von Lärm auf unsere Gesundheit aufmerksam zu machen.

Lärm ist nicht nur lästig

Lärm wird hauptsächlich mit Belästigung und Schlafstörungen in Verbindung gebracht. Seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind aber viel weitreichender und schwerwiegender: Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, psychische Leiden und sogar vorzeitige Todesfälle können auf Lärm zurückgeführt werden.

Mitverursacht durch chronische Verkehrslärmbelastung sterben europaweit jährlich etwa 73'000 Menschen vorzeitig. Zudem wird die Verkehrslärmbelastung mit jährlich etwa 49'000 neuen Fällen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und etwa 23'000 Neuerkrankungen an Typ-2-Diabetes assoziiert. Verkehrslärm kann laut neuen Forschungsergebnissen in ganz Europa auch zu Tausenden von Fällen von Depression und Demenz beitragen.¹

Auch Kinder und Jugendliche leiden unter übermässigem Lärm: Lernverzögerungen, kognitive Beeinträchtigungen oder ein erhöhtes Risiko für Übergewicht zählen zu den möglichen Folgen. Diese Effekte wirken sich auch auf ihr Erwachsenenleben aus.

Im Vergleich zu anderen umweltbedingten Gesundheitsgefahren gehört Verkehrslärm in Europa zu den bedeutsamsten Gesundheitsrisiken – direkt nach der Luftverschmutzung.

Ruhe ist wichtig für unsere Gesundheit

Lärm schadet, Ruhe hingegen fördert die körperliche und psychische Erholung: Bei Ruhe entspannt sich der Körper, der Blutdruck sinkt, Stresssymptome nehmen ab und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Ruhe ist also eine kostbare, natürliche Ressource, die für unsere Gesundheit unverzichtbar ist. Umso wichtiger ist der Zugang zu ruhigen, öffentlichen Orten – insbesondere für Menschen, die in lauten Umgebungen wohnen.

Solche Rückzugsorte bieten nicht nur Erholung, sondern fördern auch das soziale Miteinander. Siedlungsnah und ruhige Erholungsorte gilt es daher, mit einer umsichtigen Planung zu schützen, zu fördern und neu zu schaffen – für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Was Lärm in der Schweiz kostet

Das Problem der Lärmbelastung muss auch unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet werden. In der Schweiz betrugen die gesamten Lärmkosten infolge des Verkehrs (Strasse, Schiene, Luft) im Jahr 2022 rund 3 Milliarden Franken². In dieser Zahl enthalten sind lärmbedingte Gesundheitskosten (1.7 Milliarden Franken) und Wertverluste von Immobilien (1.3 Milliarden Franken). Bei den Gesundheitskosten sind dabei unter anderem die Kosten für Behandlungen, Produktionsausfälle und Wiederbesetzung sowie immaterielle Kosten wie die Verringerung der Lebensqualität berücksichtigt. Alle diese Kosten müssen von der Allgemeinheit getragen werden und fallen nicht bei den Verursachern an.

Leiser ist besser

Die Wichtigkeit von Lärminderungsmaßnahmen sowie die Bewahrung und Schaffung von ruhigen Erholungsorten ist unbestritten. Gleichzeitig können wir alle etwas zu einer ruhigeren Umgebung beitragen. Die effektivste Lärmverminderung besteht immer darin, Geräuschemissionen an der Quelle zu begrenzen: angepasste Verkehrsmittelwahl, Rücksichtnahme auf Ruhezeiten, Verwendung lärmarmer Fahrzeuge und Geräte usw. Eine kritische Betrachtung der eigenen Lärmproduktion ist bereits ein erster Schritt in eine ruhigere Zukunft – für uns alle.

Wieso reagiert unser Körper mit Stress auf Lärm?

Der menschliche Organismus und sein Gehör sind an die Geräuschkulisse einer längst vergangenen Naturlandschaft angepasst. Laute und ungewohnte Geräusche waren ursprünglich ein Signal für Gefahr, auf die der Körper mit einer erhöhten Alarmbereitschaft bzw. Bereitschaft zu Flucht oder Kampf reagiert. Die Geräuschkulisse hat sich zwischenzeitlich aber verändert: Eine Unmenge von verschiedensten technischen Geräuschen überflutet uns ständig. Auf störende und laute Geräusche reagiert unser Körper aber immer noch gleich wie zu Urzeiten und die ausgelösten Stressreaktionen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Lärmbelastung in der Schweiz

- BAFU Lärm: [Stand der Lärmbelastung in der Schweiz](#)
- BAFU Lärm: [Lärm – eine Belastung für Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft](#)
- ARE: [Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs](#)

Seit mehr als 20 Jahren engagiert gegen den Lärm

2005 nahm die Schweiz zum ersten Mal aktiv am internationalen «Tag gegen Lärm» teil. Seither wird jedes Jahr am Aktionstag eine andere Facette des Lärms in den Fokus gerückt, um Behörden, Fachpersonen sowie die Öffentlichkeit für das Thema Lärm zu sensibilisieren. Die Trägerschaft des «Tag gegen Lärm» setzt sich zusammen aus: Cercle Bruit Schweiz (Vereinigung kantonaler Lärmschutzfachstellen), Schweizerische Gesellschaft für Akustik, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Lärmliga Schweiz. Unterstützt wird die Trägerschaft vom Bundesamt für Umwelt BAFU und vom Bundesamt für Gesundheit BAG.

Quellenangaben

- ¹ European Environment Agency: Environmental noise in Europe 2025, [EEA report 05/2025](#)
- ² ARE: [Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs](#)

Beilage

- Liste mit Auskunftspersonen für Medienschaffende

Links

- Die offizielle Seite zum Tag gegen Lärm: www.lärm.ch/2026
- European Environment Agency: Environmental noise in Europe 2025, [EEA report 05/2025](#)
- BAFU Dossier Ruhe: [Ruhe – kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit](#)
- BAFU Lärm: [Lärm – eine Belastung für Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft](#)
- BAFU Lärm: [Stand der Lärmbelastung in der Schweiz](#)
- ARE: [Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs](#)

Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm»

Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Luzern

076 540 69 48

041 410 51 52

www.lärm.ch/2026

nad@laerm.ch



Der Aktionstag wird unterstützt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Gesundheit BAG