

Mehr Lärm muss nicht sein

Lärm stresst und kann krank machen. Die Hauptlärmquelle ist heute der Strassenverkehr. Mehr Lärm muss aber nicht sein.

Eines Tages wird der Mensch den Lärm ebenso bekämpfen müssen wie die Cholera und die Pest.» Robert Koch, Entdecker der Tuberkulose, ahnte bereits am Anfang des 19. Jahrhunderts, dass die Lärmbelastung zu einer eigentlichen «Volkskrankheit» werden wird. Wegen der zunehmenden Mobilität fühlen sich heute etwa zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung durch Lärm gestört. Es ist die am häufigsten wahrgenommene Umweltbelastung.

Lärm macht krank

Der Mensch reagiert auf Geräusche. Angenehme Klänge haben eine entspannende Wirkung. Unangenehme Klänge – Lärm – stressen. Warum? Unser Gehör ist als sensibles Organ an die Geräuschkulisse einer längst vergangenen Naturlandschaft angepasst. Laute und ungewohnte Klänge waren in dieser früheren Zeit ein Signal für Gefahr, auf die der menschliche Körper mit einer erhöhten Alarmbereitschaft zu Flucht oder Kampf reagierte. Das Wort «Alarm», auf das auch das deutsche Wort Lärm zurückgeht, stammt tatsächlich vom Weckruf italienischer Wachen ab: «alle armi», zu den Waffen.

Die Geräuschkulisse der Welt hat sich seither dramatisch verändert: Eine Unmenge von Geräuschen überflutet uns ständig. Auf laute und störende Geräusche reagiert unser Körper aber immer noch gleich wie vor tausenden von Jahren. Die permanent ausgelösten Stressreaktionen beeinträchtigen Wohlbefinden und Gesundheit: Störungen der Verdauung, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlafstörungen. Auch Konzen-



© foto-begsteiger.com / imagepoint.ch

Ohren zu und durch: Menschen reagieren unterschiedlich auf Lärm. Neben der Lautstärke spielen Tageszeit, die eigene Lärmempfindlichkeit und das persönliche Wohlbefinden eine Rolle.

trationsstörungen und Stimmungsveränderungen – Depression oder Aggression – können die Folge sein.

Wie sich der Lärm auf den Menschen auswirkt, hängt einerseits von der Lautstärke und der Dauer der Lärmbelastung ab.

Andererseits spielen auch die Art des Lärms, die eigene Lärmempfindlichkeit und das momentane persönliche Wohlbefinden eine

wichtige Rolle. In der Nacht reagieren wir auf Lärm viel sensibler als während des Tages. Der Körper kann sich nicht an Lärm gewöhnen.

Viele fliehen vor Lärm

Lärmgeplagte versuchen, dem Krach des Strassenverkehrs zu entkommen. Doch diese Flucht hat auch eine Kehrseite: Innenstadtbewohner zügeln in einen vermeintlich ruhigen Vorort und fahren mit dem Auto zur Arbeit. Auch in der Freizeit wollen die Menschen nicht auf das eigene Motorfahrzeug verzichten: Fast 50 Prozent des motorisierten Verkehrs fallen auf den Freizeitverkehr.

Die Lärmflucht hat eine soziale Komponente. Zurück bleiben häufig Menschen, die sich eine ruhigere und teurere Wohnung nicht leisten können. So trägt der Lärm auch zur sozialen Entmischung bei.

Der öffentliche Verkehr schneidet in Sachen Lärm klar besser ab als der motorisierte Individualverkehr. Dies schon nur deshalb, weil das Bahnnetz weit weniger dicht ist als das Strassennetz. Ausserdem kennt man beim öffentlichen Verkehr auch Ruhezei-

ten zwischen den Zügen und Bussen, während der individuelle Strassenverkehr ununterbrochen fliesst. Tatsache ist auch, dass der Privatverkehr oftmals übermotorisiert ist, was unnötigen Lärm verursacht. Anstelle eines kleinen, leichten Autos fahren grosse, schwere und entsprechend laute Wagen herum, deren Kapazitäten im Stadtverkehr zu gross sind.

Soviel Krach muss aber nicht sein: Der Verkehrslärm lässt sich mit verschiedenen Massnahmen reduzieren. Ein intelligenter Fahrstil senkt nicht allein den Treibstoffverbrauch und das Unfallrisiko, sondern auch den Lärmpegel. Die

so genannte Eco-Drive-Fahrtechnik ist eine sichere, umweltfreundliche und wirtschaftliche Fahrweise. Die Fortschritte in der Fahrzeugtechnologie ermöglichen es, mit den heutigen Autos problemlos niedertourig und damit lärm- und schadstoffarm unterwegs zu sein. Die mit Eco-Drive erzielten Reduktionen sind beträchtlich: Jede siebte Tankfüllung lässt sich einsparen und der Schallpegel ist rund drei Dezibel tiefer, was lärmässig mehr als eine Halbierung bedeutet.

Es geht dabei nicht allein um die Motoren. Die Fahrzeugreifen erzeugen auf der Fahrbahn Rollgeräusche. Sie sind abhängig vom Fahrzeug, der Fahrbahn, der Witterung und der Geschwindigkeit.

Leise Reifen

Eine Auswirkung auf den Lärmpegel haben auch die Reifen selbst, wobei das Material und die Breite der Reifen massgebend sind. Es gibt lärmarme Reifen, die genauso sicher sind wie her-

Der Körper kann sich nicht an Lärm gewöhnen.

kömmliche. Auch die Strassenbauer versuchen mit Spezialbelägen das Rollgeräusch des Verkehrs zu mindern. Beläge mit einem hohen Anteil an Hohlräumen absorbieren den Schall besser. Heute sind hauptsächlich auf Autobahnen solche lärmarmen Beläge verbreitet. In einer Studie werden gegenwärtig auch die Möglichkeiten sowie die Vor- und Nachteile von Spezialbelägen innerorts untersucht. Im Vergleich mit Lärmschutzwänden hätten diese Oberflächen den Vorteil,

dass sie leichter realisierbar sind und das Ortsbild nicht beeinträchtigen.

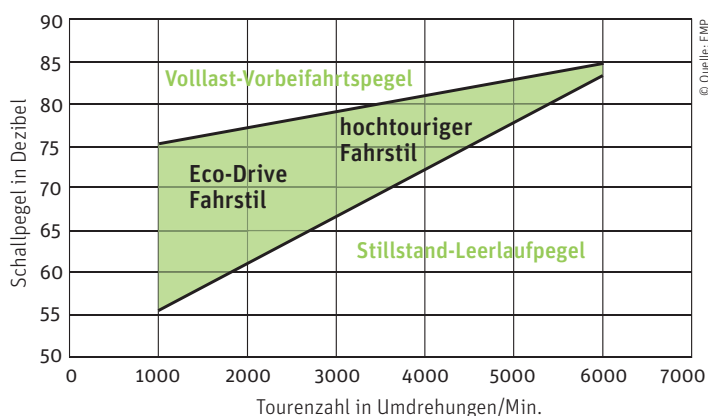
Der Lärm muss mit den Mitteln der Politik bekämpft werden. Aber auch durch das persönliche Verhalten kann man einiges zur Verminderung beitragen, wenn man folgende Regeln berücksichtigt:

- Wenn immer möglich öffentliche Verkehrsmittel oder das Velo benutzen, kürzere Wegstrecken zu Fuss gehen.
- Wenn mit dem Auto, dann ruhig und flüssig fahren – keine abrupten Brems- und Beschleunigungsmanöver.
- Beim Kauf eines Motorfahrzeugs auf die Grösse und die Lärmemissionen achten. Je schwerer ein Fahrzeug ist, umso mehr Energie braucht seine Beschleunigung und desto mehr Lärm wird produziert. Ein kleineres, leichteres Auto verursacht in der Regel weniger Lärm und verbraucht weniger Treibstoff.
- Auch beim Kauf neuer Reifen auf solche mit geringen Lärmemissionen achten.

Andrea Kaufmann,

Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm»

Eco-Drive macht die Strassen leiser



Die Abhängigkeit des Motorgeräusches von der Drehzahl bei Personewagen zeigt: Niedertouriges Fahren lohnt sich. Wer bei unter 2500 U/min schaltet, wird nie mehr als 80 Dezibel Lärm produzieren. (Gemessen bei Vorbeifahrten im Abstand von 7,5 m.)

Die sieben goldenen Regeln

- Motor starten ohne Gas zu geben.
- Bei spätestens 2500 Touren in den nächsthöheren Gang schalten.
- Immer im höchstmöglichen Gang fahren.
- Verlangsamen durch Bremsen, nicht durch Herunterschalten.
- Vorausschauend und gleichmässig fahren.
- Brüske Brems- und Beschleunigungsmanöver vermeiden.
- Motor nie unnötig warmlaufen lassen.

Weitere Informationen:

www.eco-drive.ch; www.laerm.ch; www.bafu.admin.ch/laerm

Tag gegen Lärm

Am 29. April 2009 findet der Internationale Tag gegen Lärm statt. Die Schweiz nimmt bereits zum fünften Mal am Aktionstag teil. Dieses Jahr lautet das Motto «Lärm vermeiden». Trägerschaft des Aktionstages sind der Cercle Bruit, die Schweizerische Gesellschaft für Akustik, die Schweizerische Liga gegen den Lärm und die Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz. Der Tag gegen Lärm wird unterstützt vom Bundesamt für Umwelt (BAFU) und vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Weitere Informationen:

www.tag-gegen-laerm.ch