

Wie Lärm und Umweltbelastungen den Blutdruckwerten schaden

Lärm zählt zu den nicht seltenen Bluthochdruck Ursachen. Alle Ihre Sinnesorgane sind wichtig. Neben Ihren Augen ist das Gehör das Sinnesorgan, das für Ihr soziales Miteinander unerlässlich ist. Denn wer ein schlechtes Gehör hat, kann sich auch schlecht mit anderen austauschen. Dadurch wird die Möglichkeit, soziale Kontakte aufzunehmen und zu pflegen, eingeschränkt – Vereinsamung und Isolation sind die Folge bei zu viel Lärm für Ihr Gehör.

Ihr Gehör hat aber noch eine weitere wichtige Funktion: Es warnt und alarmiert Sie, wenn Gefahren drohen. Aber Ihr Gehör ist den ganzen Tag gefordert: Unsere Umwelt ist heute nicht mehr still. Straßenverkehrslärm, Fluglärm, selbst der allgegenwärtige Gewerbe- oder Nachbarschaftslärm schallt auf Ihr Gehör. Nahezu rund um die Uhr prasseln Geräusche auf Sie ein – und das kann Sie auf Dauer krank machen. Daher zählen Lärm und Krach zu den häufigsten Bluthochdruck Ursachen.

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO hat bestätigt, dass Lärm das Bluthochdruck-Risiko um 49% steigen lässt.

Ab wann spricht man von Lärm?

Als Lärm (von frühneuhochdeutsch: larman = Geschrei; auch Krach) werden Geräusche (Schalle) bezeichnet, die durch ihre Lautstärke und Struktur für den Menschen, sein Gehör und die Umwelt gesundheitsschädigend oder störend bzw. belastend wirken. Das ist die Definition des Lexikons zum Thema Lärm.

Aber Lärm wird von Menschen sehr unterschiedlich im Gehör wahrgenommen. Je nach gesundheitlicher Verfassung, nach Vorlieben und abhängig von der eigenen Stimmung kann es sein, dass Geräusche im Gehör als Lärm wahrgenommen werden oder eben auch nicht.

Rein physikalisch betrachtet, ist Lärm Schall. Schall wiederum ist genau messbar. Die Schmerzgrenze für das Gehör liegt bei 120 Dezibel. Aber auch permanenter Lärm im Bereich von 80 Dezibel kann auf Dauer krank machen. Nachfolgend sehen Sie, welche Lärmquelle welche Lautstärke produziert.

- 1 Dezibel: Hörschwelle – ab diesem Wert können Sie Geräusche wahrnehmen
- 10 Dezibel: Laub, das raschelt
- 60 Dezibel: Normaler Geräuschpegel
- 80 Dezibel: Straßenlärm an einer stark befahrenen Straße oder Autobahn
- 85 Dezibel: Eine Dauerbelastung kann Ihre Gehörzellen schwächen und zerstören
- 90 Dezibel: Schwerer Lkw oder landwirtschaftliche Fahrzeuge wie Erntemaschinen
- 110 Dezibel: Diskothek oder Großveranstaltungen
- 120 Dezibel: Ab dieser Grenze werden Schallwellen als Schmerz empfunden
- 130 Dezibel: Flugzeuglärm

3 Tipps für mehr Ruhe vor Lärm im Alltag

Viel Lärm wäre vermeidbar, wenn man untereinander mehr Rücksicht nehmen würde. Natürlich ist es schön, im Sommer eine Gartenparty zu feiern. Aber wenn man weiß, es wird laut und die Feier lang, dann ist es eine Frage der Höflichkeit, den Nachbarn Bescheid zu sagen. Aber es gibt auch Lärm, vor dem Sie nicht die anderen, sondern sich selbst und Ihr Gehör schützen können und sollten!

1. Tipp gegen Lärm: Tragen Sie immer Gehörschutz, wenn es ratsam ist. Benutzen Sie dafür ausschließlich Profi-Produkte mit optimaler Schutzfunktion. Die finden Sie im Internet ebenso wie in einem guten Berufsbekleidungsfachgeschäft. Gartenarbeiten mit dem Schredder, das Schneiden von Holz, Fliesen oder Keramik, aber auch der stundenlange Gebrauch von Motoren, wie dem einer Heckenschere, gehören zu den direkten Lärmquellen, vor denen Sie sich schützen können und sollten!
2. Tipp gegen Lärm: Schreckschusspistolen und Knallfrösche gehören nicht in Kinderhände! Auch eine kurzzeitige Einwirkung wie zu Karneval, Sylvester oder bei Kindergeburtstagen kann erhebliche Schäden für Ihr Gehör nach sich ziehen! Übrigens auch bei Erwachsenen.

3. Tipp gegen Lärm: Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten. Läuft bei Ihnen ständig ein CD-Player, ein Radio oder ein Fernsehgerät im Hintergrund? Ist der erste Griff, wenn Sie in Ihr Fahrzeug steigen, zur Mittelkonsole, um das Radio einzuschalten? Wenn Sie Sport machen, haben Sie dann gleich die Musik auf dem Ohr?

Es mag zwar dadurch nicht vollständig still sein in Ihrer Umgebung, wenn Sie diese Lärmquellen abschalten, aber deutlich ruhiger wird es bestimmt. Lassen Sie diese Ruhe ganz bewusst auf sich wirken und treffen Sie diese Entscheidung immer wieder neu. Damit haben Sie schon einige Lärmquellen auf stumm geschaltet und entlasten Ihr Gehör und Ihre Gesundheit!

Feinstaubbelastungen lassen Ihren Blutdruck steigen

Staubige Luft einzuatmen ist nicht nur schlecht für die Lungen. Die Universität Duisburg-Essen hat in einer Studie herausgefunden, dass der Blutdruck durch Feinstaub steigt. Die Blutdruckwerte und Feinstaubbelastung von 4.500 Probanden wurden untersucht und enthüllten, dass der Anstieg der durchschnittlichen Staubbelastung auch zu einem Anstieg der systolischen Blutdruckwerte um fast 2mmHg führt. Wichtig für Sie ist es also Räume regelmäßig zu lüften, besonders wenn Geräte wie Drucker im Raum sind, bei starkem Smog sollten Sie nicht unnötig rausgehen und einen Mundschutz tragen, wenn Sie zum Beispiel handwerkliche Tätigkeiten ausüben.

Quelle: <http://bluthochdruck-kompakt.de/>