

Nächtlicher Lärm: Warum Sie Ihr Fenster im Sommer lieber schließen sollten

Offenes Fenster bei Sommerhitze kann gesundheitliche Risiken bergen. Experten raten zur Vorsicht: Lärmbelastung stört den Schlaf.

Die anhaltenden Hitzewellen im Sommer bringen nicht nur körperliches Unwohlsein mit sich, sondern gefährden auch die Gesundheit durch nächtliche Lärmbelastung. Immer mehr Menschen neigen dazu, ihre Schlafzimmerfenster offen zu lassen, um frische Luft hereinzulassen. Doch aktuelle Studien zeigen, dass dies gegenteilige Effekte auf das Wohlbefinden haben kann.

Gesundheitsschäden durch Lärm in der Nacht

Forschungen der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz haben einen alarmierenden Zusammenhang zwischen nächtlichem Lärm und der Ausschüttung von Stresshormonen identifiziert. Laut den Wissenschaftlern könnte das ständige Hören von Geräuschen während des Schlafs – auch wenn man denkt, man würde sie nicht wahrnehmen – zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Der Einfluss von Umweltfaktoren auf den Schlaf

Die Studie legt nahe, dass eine gestörte Nachtruhe das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, signifikant erhöht. Auch die

Gefäßgesundheit wird negativ beeinflusst: Enge Blutgefäße und ein erhöhter Stresshormonspiegel können langfristig zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

Psychische Folgen durch nächtliche Lärmbelastung

Doch nicht nur körperliche, auch psychische Belastungen können die Folge von regelmäßigem Nachtlärm sein. Die Forschung belegt, dass die Wahrscheinlichkeit für Stress, Angstzustände und sogar Depressionen bei Personen, die häufig unter Lärm leiden, ansteigt. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Dringlichkeit, Maßnahmen zu ergreifen, um die Schlafqualität zu verbessern.

Lärminderung als Prävention für die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den nächtlichen Lärmpegel auf unter 40 dB(A) zu halten, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Das Schlafen mit geöffnetem Fenster kann jedoch diese Grenze überschreiten, insbesondere in urbanen Gebieten, wo Verkehrslärm vorherrscht. Erkrankungen wie Arterienverkalkung und chronische Herzerkrankungen werden ebenfalls mit langanhaltender nächtlicher Lärmbelästigung in Verbindung gebracht.

Praktische Tipps für erholsamen Schlaf

Die Forscher raten, auch bei hohen Temperaturen die Fenster während der Nacht zu schließen oder durch Lärmschutzmaßnahmen wie Schallschutzfenster zu ersetzen. Zudem kann das Verrücken des Bettes an eine ruhigere Wand im Zimmer ebenfalls dazu beitragen, störende Geräusche zu minimieren und die Nachtruhe zu verbessern.

In Anbetracht der Herausforderungen, die Sommerhitze und Lärmbelästigung mit sich bringen, sollte verstärkt auf die eigenen Schlafgewohnheiten geachtet werden. Ein erholsamer Schlaf ist eine grundlegende Voraussetzung für eine gute Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)