

## **„Fenster nachts schließen: So schützen Sie Ihre Gesundheit vor Lärm“**

Offenes Fenster bei Sommerhitze kann gesundheitliche Risiken bergen. Forscher warnen vor nächtlichem Lärm und seinen Folgen.

München - In den warmen Sommernächten neigen viele Menschen dazu, ihre Schlafzimmerfenster weit zu öffnen, um die kühle Abendluft hereinzulassen. Trotz des Verlangens nach frischer Luft weisen Forschungsergebnisse darauf hin, dass nächtlicher Lärm gesundheitliche Risiken birgt, die oft unterschätzt werden.

### **Die gesundheitlichen Risiken des Nachtlärms**

Eine aktuelle Studie der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz verdeutlicht, dass nächtlicher Lärm, insbesondere der aus dem Straßenverkehr, einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Es hat sich gezeigt, dass störender Lärm den Schlaf beeinträchtigt und zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen führt. Diese Faktoren können langfristig zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, einschließlich Bluthochdruck und Herzinfarkt.

### **Studienergebnisse und ihre Bedeutung**

Die Forschenden haben eine klare Verbindung zwischen Geräuschbelastung während der Nacht und psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen festgestellt. Die Studie legt nahe, dass der Körper während der

Nachtruhe auf Lärm empfindlicher reagiert als tagsüber, was die Notwendigkeit von entsprechenden Maßnahmen zur Lärmreduktion unterstreicht.

## **Wie Lärm unsere Gesundheit beeinflusst**

- Gestörter Schlaf erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Nächtlicher Lärm steigert den Blutdruck und die Ausschüttung von Stresshormonen.
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen können durch nächtliche Lärmbelastung gefördert werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihren „Night Noise Guidelines for Europe“, dass der nächtliche Geräuschpegel 40 dB(A) nicht überschreiten sollte, um negative Effekte auf die Gesundheit zu vermeiden. Umgebungsgeräusche können dabei, entgegen der allgemeinen Annahme, erhebliche Folgen für den menschlichen Körper haben.

## **Was Menschen tun können, um besser zu schlafen**

Trotz der Hitze wird empfohlen, das Fenster während der Nacht besser geschlossen zu halten. Ein ruhigerer Schlaf kann durch einfache Maßnahmen wie das Nutzen von Ohrstöpseln oder das Verstellen des Schlafzimmers unterstützt werden.

## **Langfristige Folgen von Lärmbelastung**

Die langfristigen Auswirkungen chronischer Lärmbelastung können Gehörschäden, Arterienverkalkung und andere Herzkrankheiten umfassen. Experten raten dazu, proaktive Schritte zu unternehmen, um die Nachtruhe zu schützen und das Wohlbefinden zu steigern. Dies können bereits kleine Veränderungen in der Wohnung sein, die den Einfluss von störenden Geräuschen minimieren.

In Anbetracht der aufgezeigten Risiken ist es für viele Menschen entscheidend, die eigenen Schlafgewohnheiten zu überdenken und die Gesundheit im Fokus zu behalten.

- **NAG**

Details

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