

27.04.2026

Tag gegen Lärm - 29.04.2026

Jedes Jahr verursacht Verkehrslärm rund 2500 Diabeteserkrankungen und 500 vorzeitige Todesfälle infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lärm als Stressfaktor

Der menschliche Körper reagiert auf störende Geräusche mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Das Nervensystem und das hormonelle System werden dadurch beeinflusst – auch bei Menschen, die sich nicht von Lärm belästigt fühlen. Die permanente Auslösung von Alarm- und Stressreaktionen kann zu gesundheitlichen Schäden führen: Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlafstörungen, aber auch Konzentrationschwäche und Stimmungsveränderungen wie Depression oder Aggression. Trotz subjektiv manchmal gegenteiligem Eindruck: unser Körper gewöhnt sich nicht an Lärm.

Lärm geht ans Herz und auf die Psyche

In der Schweiz sind pro Jahr rund 500 Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf die Wirkung von Verkehrslärm zurückzuführen. Übermässiger Verkehrslärm erhöht ebenfalls das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Die chronische Ausschüttung von Stresshormonen beeinflusst den Insulinstoffwechsel negativ.

Lärm steigert auch die psychische Belastung und trägt zur Entstehung psychischer Erkrankungen bei, beziehungsweise verschärft bestehende Leiden – im schlimmsten Fall bis zum Suizid. Dringt Umgebungslärm in Gefühle sowie Gedanken und stört den Schlaf und die Erholung, entstehen Ärger, Erschöpfung und Stresssymptome. Das gefährdet auf Dauer unsere psychische Gesundheit.

Ruhe tut der Gesundheit gut

Bei Ruhe entspannt sich der Körper, der Blutdruck sinkt und Stresssymptome werden reduziert. Ruhe ist also eine kostbare, natürliche Ressource, die für unsere Gesundheit unabdingbar ist. Der Wert von Ruhe ist vielfältig: Sie hilft nicht nur, die Konzentration und Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, sondern fördert auch das Zusammenleben und wertet Wohn- und Arbeitsorte auf.

[Weitere Informationen zum Thema Lärm](#)



[Zurück](#)