

body & soul STRESS

LAUTE UMWELT.
Presslufthammer,
Menschenmengen,
Straßenverkehr – zu
viel Lärm regt uns auf
und bringt unser
System durcheinander.
Das kann dick machen,
bringt aber auch Bluthochdruck
und Nervosität.



HILFE, LÄRM MACHT DICK!

Unsere Gesellschaft wiegt immer mehr. Schuld daran sind nicht nur falsche Ernährung und Fertiggerichte. Auch die **STÄNDIGE GERÄUSCHBERIESELUNG** sorgt dafür, dass die Waagenanzeige nach oben geht. Denn Lärm stresst den Körper, und Stress macht dick. Wir haben nachgefragt.

Straßenverkehr, Baustellen, Menschenmassen, Radiogedudel, Kopfhörer beim Sport – Geräusche und Lärm sind allgegenwärtig. Dass das der Gesundheit schaden kann, ist an sich nichts Neues. Doch im ständigen Kampf mit der Anzeige auf der Waage sollten wir diesem Fakt neue Aufmerksamkeit schenken. Denn eine Studie des *Karolinska-Instituts* in Stockholm zeigt, dass permanenter Krach dick macht. Und zwar beträchtlich. Ein dauerhafter Anstieg des Lärmpegels um nur 5 Dezibel (dB) über den Normalwert 45 lässt den Taillenumfang

demnach um 1,5 cm wachsen. Wie kann das sein, und wie kann man sich schützen? Wir wollten's genau wissen.

STRESSFAKTOR. „Lärm und plötzliche laute Geräusche triggern eine akute Stressreaktion. Die Nebenniere schüttet Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Das steigert die Herzfrequenz, beschleunigt die Atmung, sorgt kurzfristig für eine höhere Energieversorgung, indem der Blutzuckerspiegel steigt. Gleichzeitig werden energieverwendende Aufgaben wie die Verdauung gedrosselt“, erklärt Allgemeinmedizinerin Dr. Katrin Bartsch (theaesthetics.at). Ist die Lärmbelastung chronisch,



INDIVIDUELL. „Wie man Lärm empfindet, ist individuell verschieden. Der Jugendliche liebt seine laute Musik, die Eltern sind oft davon genervt“, meint HNO-Spezialist Dr. Christian Quint.

versetzt uns das in einen dauernden Stresszustand. Langfristig wirkt sich das auf das vegetative Nervensystem aus, das unter anderem die Verdauung steuert, und bringt es aus der Balance. „Der ständig erhöhte Blutzucker wird meistens gar nicht benötigt“, erklärt Bartsch weiter. „Sitzt man zum Beispiel im Büro, braucht man ja keine besondere Energie. Also wird Insulin ausgeschüttet, um ihn wieder abzubauen. Er wird in Fett umgewandelt, das



FOTOS: WWW.ISTOCKPHOTO.COM, GRAFIK: CHRISTIAN ERTLBAUER, ROBERT BRÜNNERWERK, BEIGESTELLT

der Organismus im Bauchraum einlagert. Stress haben wir aber weiterhin. Die Heißhungerattacke ist vorprogrammiert. Dazu kommt, dass der Überschuss des Stresshormons Cortisol den Appetit steigert, weil er die Serotonin-Produktion bremst. Das ist aber ein natürlicher Appetitzügler. Ein echter Teufelskreis.“

GERÄUSCHPEGEL. Aber was genau ist Lärm? „Medizinisch gesehen ist eine allgemeine Geräuschkulisse bis zu 45 dB in Ordnung, das ist der übliche Lärmpegel in einer Wohnung. Für das Gehör gefährlich wird es, wenn wir dauerhaft um die 80 dB ausgesetzt sind. Der Fön direkt an unserem Ohr ist etwa so laut oder eine stark befahrene Straße“, erklärt Hals-, Nasen-, Ohrenspezialist Dr. Christian Quint (bno-quint.com). Wir reagieren allerdings individuell verschieden. „Entscheidend ist, ob wir den Lärm als Stress empfinden. Ein Jugendlicher, der seine Lieblingsband lautstark hört, wird das super finden. Die Eltern sind davon aber oft unglaublich genervt. Auch leise Geräusche, die aber permanent zu hören sind, können Stress verursachen, der Fernseher des Nachbarn etwa. Die Auswirkungen von chronischem Lärm enden auch nicht bei der Gewichtszunahme. Bluthochdruck, schlechtere Immunabwehr, Nervosität und sogar depressive Verstimmungen können daraus entstehen.“ Als ersten Schritt schalten Sie Lärmquellen aus, die Sie bestimmen können, etwa Fernseher oder Radio, die im Hintergrund laufen. Für bessere Verträglichkeit helfen schalldämpfende Maßnahmen in der Wohnung, Vorhänge oder Teppiche. Probleme mit den Nachbarn muss man gezielt ansprechen. Nachts sind wir übrigens besonders lärmempfindlich, der Körper reagiert schon ab 40 dB und erhöht die Zahl der unbewussten Wachphasen. Der Erholungseffekt ist somit futsch und der Fettabbau klappt auch nicht, wie er sollte. Hier kann Ohropax helfen.

ABSCHALTEN. Um Stress abzubauen, braucht es so oft wie möglich Ruhephasen im Alltag. Also beim Laufen den Vögeln zuhören statt der neuesten Playlist, sich abseits von Menschenmengen bewegen, laute Orte meiden. Stille-Events wie Silent Reading Partys oder Schweigeseminare sorgen für Erholung. Und kann man die nervige Geräuschkulisse nicht ändern, weil man z. B. an einer stark befahrenen Straße wohnt, könnte man erwägen, umzuziehen. Die Gesundheit würd' einem danken.



»Cortisol hemmt die Serotonin-Produktion. Das ist aber ein natürlicher Appetitzügler. Da entsteht ein Teufelskreis.«

DR. KATRIN BARTSCH,
PRAKTISCHE ÄRZTIN

PIA KRUCKENHAUSER ■