

## Lärmpegel und ihre Wirkung auf den Körper

Wie Lärm den Körper belastet, kann eindeutig gemessen und nachgewiesen werden. Hier eine Übersicht über alltägliche Höreignisse und ihre Wirkung:

| Höreignis                                   | dB (A)* | Empfindung und Beeinträchtigung   |
|---|---------|---|
| Hörschwelle                                 | 0       | Empfindung als Stille   |
| Aufnahmestudio                              | 10      |   |
| ruhiges Zimmer in der Nacht                 | 20      |   |
| Flüstern, ruhiges Zimmer am Tag             | 30      | Beeinträchtigung der Schlafqualität,<br>Konzentrationsstörungen   |
| leises Radio                                | 40      |   |
| Tagespegel im Wohnzimmer                    | 50      |   |
| Unterhaltung                                | 60      | Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen<br>(bei Dauerschallpegel außerhalb der Wohnung),<br>Aufweckreaktionen |
| Häuserfront an<br>Hauptverkehrsstraße       | 70      |   |
| PKW im Stadtverkehr, fünf Meter<br>entfernt | 80      |   |
| Stadtautobahn                               | 85      | Beginn der Schädigung des Innenohrs bei<br>jahrelanger Belastung  |
| Kreissäge, Presslufthammer                  | 100     |   |
| laute Diskothek, Walkman -<br>Maximalpegel  | 110     |   |
| Rockkonzert in Lautsprechernähe             | 120     | <b>Schmerzgrenze</b>  |
| Trillerpfeife direkt am Ohr                 | 130     | Schädigung des Innenohrs bei einmaliger<br>Einwirkung möglich   |
| Knackfrosch direkt am Ohr                   | 140     |   |
| Spielzeugpistole, 25 cm Abstand             | 150     |   |
| Gewehrschuss in Mündungsnähe                | 160     |   |
| Spielzeugpistole direkt am Ohr              | 170     |   |

\* Maßeinheit für die Stärke des Schalls bezogen auf das Gehör des Menschen = Dezibel A, kurz dB (A).

Quelle: BZgA (Hrsg.): Zu viel für die Ohren? Vom schützenden Umgang mit Lärm. Köln 2006