

## Lärmpegel und ihre Wirkung auf den Körper

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

Hörereignis	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, Konzentrationsstörungen
leises Radio	40	
Tagespegel im Wohnzimmer	50	
Unterhaltung	60	Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bei Dauerschallpegel außerhalb der Wohnung), Aufweckreaktionen
Häuserfront an Hauptverkehrsstraße	70	
PKW im Stadtverkehr, fünf Meter entfernt	80	
Stadtautobahn	85	Beginn der Schädigung des Innenohrs bei jahrelanger Belastung
Kreissäge, Presslufthammer	100	
laute Diskothek, Walkman - Maximalpegel	110	
Rockkonzert in Lautsprechernähe	120	<b>Schmerzgrenze</b>
Trillerpfeife direkt am Ohr	130	Schädigung des Innenohrs bei einmaliger 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