NACHRICHTEN
Österreich

28. Mai 2025

Nachtlüften? Experten warnen: Offenes Fenster gefährdet Ihre Gesundheit!

Experten warnen: Offenes Fenster beim Schlafen kann gesundheitliche Risiken durch Lärm verursachen. Tipps für gesunden Schlaf.

Berlin, Deutschland - Viele Menschen bevorzugen es, bei offenem Fenster zu schlafen, insbesondere während der warmen Sommernächte. Doch Experten warnen vor den gesundheitlichen Risiken, die mit dieser Gewohnheit verbunden sind. Eine Studie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz zeigt, dass nächtlicher Verkehrslärm das körperliche und seelische Wohlbefinden erheblich beeinflussen kann. Lärm führt dazu, dass Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol im Körper ausgeschüttet werden, was sowohl den Blutdruck als auch den Cholesterinspiegel steigen lässt **oe24.at berichtet**.

Die langfristigen Folgen einer nächtlichen Lärmbelastung sind ernst: Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

sowie für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Dabei sind selbst Menschen, die glauben, gut zu schlafen, nicht vor diesen negativen Auswirkungen geschützt. Die evolutionären Wurzeln dieser Reaktionen auf Lärm könnten in der Notwendigkeit unserer Vorfahren liegen, in der Nacht wachsam zu sein.

Die körperlichen Auswirkungen

Lärm hat weitreichende Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Er aktiviert das autonome Nervensystem und verändert damit Blutdruck und Herzfrequenz, was insbesondere im Schlaf zu einer erhöhten Stresshormonproduktion führt **umweltbundesamt.de berichtet**. Chronische Lärmbelastung kann unter anderem zu Gehörschäden und Änderungen bei biologischen Risikofaktoren wie Blutfett und Blutzucker führen. Eine Untersuchung zeigte, dass Menschen in lauten Wohngebieten ein deutlich erhöhtes Risiko für Bluthochdruck haben. Beispielsweise haben Personen, die nachts einem Schallpegel von 55 dB(A) oder mehr ausgesetzt sind, nahezu doppelt so oft Bluthochdruck wie jene, die unter 50 dB(A) leben.

Auch wenn tagsüber weniger klar belegte Zusammenhänge zwischen Lärm und ärztlichen Behandlungen festzustellen sind, gibt es einen starken Bezug zur subjektiven Lärmstörung und zu psychischen Erkrankungen. Besonders empfindlich reagiert der menschliche Organismus nachts auf Lärm, weshalb Maßnahmen zum Lärmschutz und zur Verbesserung der Nachtruhe von großer Bedeutung sind.

Praktische Maßnahmen zur Lärmreduktion

Um die negativen Effekte von nächtlichem Lärm zu mindern, sind verschiedene Maßnahmen erforderlich. Das Umweltbundesamt empfiehlt, die nächtliche Lärmbelastung unter 40 dB(A) zu halten, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden. Zu den Maßnahmen gehören die Einführung von mehr Tempo-30-Zonen, Schallschutzwänden,

sowie die Entwicklung von leiseren Reifenmaterialien für Fahrzeuge **gesund.bund.de informiert**.

Individuelle Schutzmaßnahmen wie das Tragen von Gehörschutz bei lauten Tätigkeiten oder das Verwenden von Ohrstöpseln in der Nacht können ebenfalls hilfreich sein. Zudem sollten Menschen ihre Umgebung aktiv prüfen, um störende Geräusche zu identifizieren und zu reduzieren. Beispielsweise kann das Aussuchen ruhiger Routen für Spaziergänge oder das Aufsuchen stiller Orte in der Freizeit dazu beitragen, die Lärmbelastung zu verringern.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Lärm
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• **www.oe24.at** • **www.umweltbundesamt.de** • **gesund.bund.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at