

LIA.fakten

Lärm und psychische Belastungen. Des einen Freud ist des anderen Leid.

Jeder Mensch empfindet und beurteilt Lärm unterschiedlich. Wenn wir uns gestört fühlen, liegt das oft nicht an der Lautstärke der Geräusche sondern am Kontext in dem wir sie wahrnehmen: Eine besonders konzentrationsintensive Aufgabe liegt vor einem, aber genau in diesem Moment dreht das Team das Radio laut auf. Während alle fröhlich mitpfeifen, ist man selbst genervt und fühlt sich gestresst.

Extra-aurale Lärmwirkungen lösen in erster Linie Stressreaktionen im Körper aus, die über das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert werden. Dies kann sich beispielsweise durch die Erhöhung des Blutdrucks, der Herzfrequenz oder durch vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen äußern. Dabei ist die individuelle Belastung nicht ausschließlich von der Höhe des Lärmpegels abhängig. Extra-auraler Lärm kann psychische Reaktionen wie Verärgerung, Nervosität, Anspannung oder sogar Angst zur Folge haben. Lärm kann zudem das Verstehen von Sprache und Wahrnehmen akustischer Informationen stören und verhindern. Gleiches gilt für geistige Leistungen, die ein hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit erfordern.

Die ausgelösten akuten Wirkungen gehen mit größerer Entfernung zur und auch mit der Abschaltung der Störquelle schnell zurück. Hält die Lärmbelastung jedoch an, kann dies negative chronische Auswirkungen auf die Gesundheit und Erholungsfähigkeit haben. Andauernde Stressreaktionen des Körpers begünstigen zum Beispiel die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Blutgefäßerkrankungen.

Gesundheit schützen

Am Arbeitsplatz werden extra-aurale Lärmwirkungen und ihre Auswirkungen häufig vernachlässigt, obwohl die Arbeitsstättenverordnung fordert, dass der Schalldruckpegel in Arbeitsstätten so niedrig wie möglich sein soll. Seit Mai 2018 gilt die Technische Regel für Arbeitsstätten Lärm (ASR A3.7). Damit gibt es erstmals konkrete und verbindliche Vorgaben für die Beurteilung von extra-auralen



Lärm kann mehr als das Gehör schädigen.

Schall unterhalb von 80 dB(A) kann man hören, er hat aber keine gehörschädigenden Folgen. Trotzdem kann er negative Konsequenzen auf den Menschen haben und physiologische, psychische sowie soziale Wirkungen im Körper hervorrufen. Diese Art des Lärms wird als extra-auraler Lärm bezeichnet.

Lärmwirkungen, denn die Lärm- und Vibrationsarbeitschutzverordnung gilt ausschließlich für auralen, also gehörschädigenden, Lärm.

Die ASR A3.7 enthält Vorgaben, die sich je nach Tätigkeit sowie geforderter Konzentration und Sprachverständlichkeit unterscheiden. Beispielsweise gibt es raumakustische Anforderungen (Nachhallzeiten) für Büroräume und Räume in

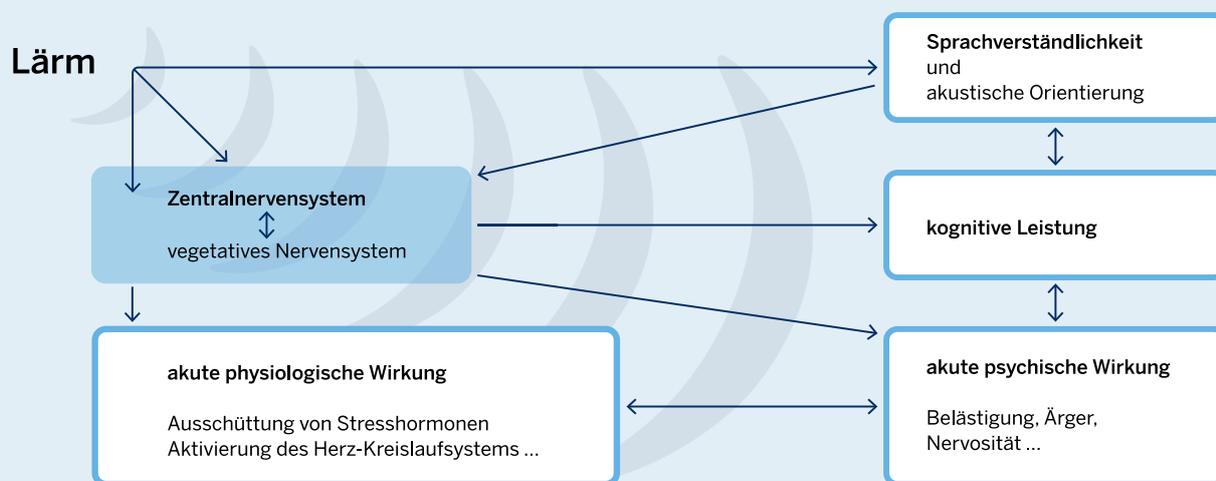
LIA.fakten

Bildungsstätten, um die Belastung möglichst niedrig zu halten. Zusätzlich enthält die Technische Regel Fragen, mit denen überprüft werden kann, ob am jeweiligen Arbeitsplatz unter Betriebsbedingungen störender oder belästigender Lärm auftritt. Die Arbeitgeberin bzw. der Arbeitgeber ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung verpflichtet, mögliche Gefährdungen zu ermitteln, zu beurteilen und ggf. Maßnahmen zu ergreifen. Mithilfe der Fragen können Arbeitsplatzbegehungen durchgeführt werden, die neben Messungen zur Erfassung des Lärms erlaubt sind. Belastungen können so erkannt und die Gesundheit der Beschäftigten geschützt werden.

Mögliche Maßnahmen gegen extra-auralen Lärm sind

- Einzelbüros oder Ausweichräume für konzentriertes Arbeiten zur Verfügung stellen,
- Lärmquellen und Beschäftigte räumlich oder zeitlich voneinander trennen,
- Einsatz von lärmarmen Arbeitsmitteln und „lärmarm“ als Anschaffungskriterium einführen,
- Raumakustik verbessern, z. B. Montage von schallabsorbierenden Decken und/oder Wänden,
- gemeinsame Kommunikationsregeln aufstellen,
- Beschäftigte zu lärmarmen Arbeiten unterweisen.

Vereinfachte Darstellung akuter extra-auraler Lärmwirkungen



Hinweis: Durch extra-aurale Lärmwirkungen können langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen.

Quelle: ASR A3.7

Weitere Informationen und Quellen

- **ASR A3.7:** www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/ASR/ASR-A3-7
- **Informationen zu Lärm am Arbeitsplatz:** www.lia.nrw/laerm
- **LIA.fakten: Lärm: Gefährliche Belastung für Körper und Geist:** www.lia.nrw//lia-fakten-laerm
- **Arbeitsstättenverordnung:** www.gesetze-im-internet.de/arbstaetttv_2004/BJNR217910004
- **Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung:** www.gesetze-im-internet.de/l_rmvibrationsarbschv/index
- **Informationen zur Gefährdungsbeurteilung:** www.lia.nrw/gefaehrdungsbeurteilung

Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lia.nrw

Telefon 02 11 31 01 - 1133
Telefax 02 11 31 01 - 11 89
info@lia.nrw.de

Bildnachweis

© Rawpixel.com - stock.adobe.com

Landesinstitut für
Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen

