

„TAG GEGEN LÄRM“ AM 29. APRIL

Laute Nächte: Was Lärm mit unserem Schlaf und unserer Gesundheit macht

Graz/Wien, April 2026. In einer zunehmend lauten und schnelllebigen Welt wird erholsamer Schlaf zu einem unverzichtbaren Bestandteil für unsere Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsstärke. Doch was viele unterschätzen: Lärm ist nicht nur ein Phänomen des Tages. Auch nachts kann er uns unbemerkt um den Schlaf bringen – und langfristig Gehör und Gesundheit beeinträchtigen. Ein Hörakustik-Experte von Neuroth erklärt, warum nächtliche Ruhe für Körper und Geist essenziell ist.



Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. In dieser Zeit regeneriert sich der Körper, das Gehirn verarbeitet Eindrücke und Informationen und baut Belastungen ab. Doch Umgebungslärm kann diesen Erholungsprozess empfindlich stören: Straßenverkehr, laute Nachbarn oder auch schnarchende Partner*innen können die Schlafstruktur stark beeinflussen – mit spürbaren Folgen für Konzentration, Stressresistenz und mentale Klarheit im Alltag. „Lärmquellen nehmen zu, nicht nur tagsüber, auch nachts. Das hat Auswirkungen auf unsere allgemeine Gesundheit und langfristige Belastbarkeit. Es wird also zunehmend wichtiger, sich vor Lärm zu schützen“, erklärt Gerald Icha, Hörakustik-Experte von Neuroth, anlässlich des Tages gegen Lärm am 29. April.

Was eine laute Nacht mit uns macht

Dass selbst geringer Lärm messbare Folgen hat, zeigt eine aktuelle Studie der Universitätsmedizin Mainz: Bereits 41 bis 44 Dezibel – also sehr leiser Umgebungslärm – können unmittelbar messbare Stressreaktionen auslösen.¹ Demnach könne Straßenlärm – die häufigste Lärmquelle in Europa – bereits nach einer einzigen Nacht das Herz-Kreislauf-System schädigen. Bei den Proband*innen stieg die Herzfrequenz nach einzelnen Lärmereignissen an, im Blut zeigten sich Veränderungen in immun- und entzündungsassoziierten Proteinen und Ultraschallmessungen belegten eine verminderte Elastizität der Blutgefäße.

Die Auswirkungen beschränken sich dabei nicht auf das Herz-Kreislauf-System. Auch das Gehirn reagiert sensibel auf nächtlichen Lärm: Es bleibt unter Lärmeinfluss in erhöhter Reaktionsbereitschaft und erreicht die wichtigen Tiefschlafphasen nicht – jene Phasen, die

für echte Erholung entscheidend sind.

In Österreich ist laut Bundesumweltamt ein beträchtlicher Prozentsatz der Bevölkerung in der Nacht über 55 Dezibel (dB) ausgesetzt. „Das entspricht circa der Lautstärke eines in zehn Meter Entfernung vorbeifahrenden Autos“, erklärt Icha. Noch lauter kann es allerdings im eigenen Schlafzimmer werden – und zwar ganz ohne Verkehr.

Wenn Schnarchen so laut wie ein Staubsauger ist

Schnarchen kann zum Beispiel eine Lautstärke von 60 bis 70 Dezibel erreichen, was beinahe so laut ist wie ein Staubsauger. Der Weltrekord im Schnarchen liegt sogar bei 93 Dezibel. Anders als externe Lärmquellen wird das eigene Schnarchen vom Schläfer selbst kaum wahrgenommen: Zwar werden die Schallwellen des Schnarch-Geräusches vom Ohr des Schnarchers wahrgenommen, doch das Gehirn klassifiziert das Geräusch als selbst erzeugt und damit als nicht bedrohliches Signal, das kein Aufwachen erfordert. Unser Gehirn passt sich also sensorisch an die eigene Geräuschkulisse an.²

Auf Dauer ist also Lärm in der Nacht schädigend für die Ohren. Der empfohlene Richtwert der WHO liegt bei durchschnittlich 40 Dezibel. „Lärm kann nicht nur zu Schlaflosigkeit führen, sondern wirkt sich auch auf das vegetative Nervensystem aus. Ab einer Umgebungslautstärke von rund 50 Dezibel nimmt im Alltag bereits die Konzentrations- und Lernfähigkeit nachweislich ab. Erhöhter Stress und Bluthochdruck sind bei dauerhafter Lärmbelastung mögliche Folgen“, sagt Gerald Icha.

Auch die subjektive Wahrnehmung unterstreicht die objektiven Messergebnisse: Laut Statistik Austria fühlen sich 37 % der Österreicher*innen tagsüber und nachts im Wohnbereich mittel bis sehr stark gestört.³ Im Bundesländervergleich fühlen sich Wiener*innen am stärksten von Lärm beeinträchtigt. Als am meisten störend werden Lärmquellen wie Baustellen, Nachbarwohnungen oder Verkehrslärm angegeben.

Maßgeschneiderter Schutz für erholsamen Schlaf

Lärmquellen und ihre Folgen werden häufig unterschätzt, der Hörakustik-Experte rät daher, sich dessen bewusster zu werden und sich zu schützen: „Wichtig ist, dass unsere Ohren zwischendurch zur Ruhe kommen – tagsüber und vor allem in der Nacht“, sagt Icha. Ein individuell angepasster Schlafschutz, den man in der Nacht im Ohr trägt, kann helfen. „Maßgefertigte Gehörschutz-Lösungen bieten einen komfortablen und effektiven Schutz, wobei durch spezielle Filterfunktionen störende Geräusche reduziert werden, ohne vollständig von der Umwelt abzuschirmen.“ Wichtige Signale, wie zum Beispiel das Läuten des Weckers, hört man somit dennoch.

Quellen:

- 1) Universitätsmedizin Mainz (2026): <https://www.unimedizin-mainz.de/newsroom/neuigkeiten/aktuelle-meldungen/newsdetail/article/strassenlaerm-kann-bereits-nach-einer-einzigen-nacht-herz-kreislauf-system-schaedigen.html>
- 2) GEO (2017): <https://www.geo.de/wissen/endlich-verstehen-darum-wacht-man-von-seinem-eigenen-schnarchen-nicht-auf-30172088.html#:~:text=Schnarchweltrekord%20lauter%20als%20ein%20Lastwagen,Schnarchen%20des%20Partners%20gew%C3%B6hnlich%20k%C3%B6nnte.>
- 3) Statistik Austria (2023): https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Umwelt-2023_barr.pdf

Infobox: Wie kann man sein Gehör im Alltag schützen?

- Man sollte seinem Gehör **regelmäßige Ruhepausen** gönnen und die maximal zulässige Einwirkzeit beachten
- Expert*innen empfehlen in lauten Alltagssituationen einen **individuell angepassten Gehörschutz** mit hochwertigen Filtern statt einfacher Schaumstoff-Ohrstöpsel. Der Vorteil: Neben dem höheren Tragekomfort werden störende Geräusche damit effektiv reduziert, aber die Sprache ist immer noch gut zu hören. Diese maßgefertigten Gehörschutz-Lösungen von „earwear“ gibt es für unterschiedlichste Lebensbereiche – für Konzerte übers Heimwerken bis zum Schwimmen und Schlafen. Mehr Infos: <https://www.neuroth.com/de-AT/gehoerschutz/>
- Wenn es manchmal sofort weniger Lärm sein soll, gibt es von „earwear“ auch die sofort einsetzbaren, wiederverwendbaren und mit hochwertigen Filtern ausgestatteten „earwear-Intros“. Mehr Infos: <https://www.earwear.eu>
- Ab 40 Jahren sollte man zur Prävention einen **regelmäßigen Hörtest** machen – zum Beispiel beim HNO-Arzt oder beim Hörakustiker

Pressebilder zum Downloaden:

01 & 02: *Laute Nächte: Lärmquellen werden häufig unterschätzt* (Quelle 01: Studio Firma / Stocksy; Quelle 02: wildundwunderbar)

03: *Hörakustik-Experten empfehlen einen individuell angepassten Gehörschutz für erholsamen Schlaf* (Quelle: wildundwunderbar)