



Vereinigung
kantonaler
Lärmschutzfachleute

Groupement
des responsables
cantonaux
de la protection
contre le bruit



**Lärmliga
Schweiz**



Swiss Acoustical Society
Société Suisse d'Acoustique
Schweizerische Gesellschaft für Akustik
Società Svizzera di Acustica
Internet: www.sga-ssa.ch

ÄRZTINNEN
UND ÄRZTE FÜR
UMWELTSCHUTZ
MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE



Medienmitteilung

«Tag gegen Lärm» 30. April 2025



Lärm macht krank – Ruhe tut der Gesundheit gut

Zum 20 Jahr-Jubiläum steht am diesjährigen «Tag gegen Lärm» vom 30. April 2025 unsere Gesundheit im Fokus. Ruhe ist notwendig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, denn Lärm belastet unseren Körper. Jedes Jahr verursacht etwa Verkehrslärm rund 2500 Diabeteserkrankungen und 500 vorzeitige Todesfälle infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ruhe tut der Gesundheit gut

Bei Ruhe entspannt sich der Körper, der Blutdruck sinkt und Stresssymptome werden reduziert. Ruhe ist also eine kostbare, natürliche Ressource, die für unsere Gesundheit unabdingbar ist. Der Wert von Ruhe ist vielfältig: Sie hilft nicht nur, die Konzentration und Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, sondern fördert auch das Zusammenleben und wertet Wohn- und Arbeitsorte auf. Ruhige Orte ziehen Menschen an, weil sie Orte sind, wo man gern Zeit miteinander verbringt und sich gerne mit anderen austauscht.

Unser Körper im Lärmstress

Ständiger Lärm bedeutet hingegen Stress und macht krank. Der menschliche Körper reagiert auf störende Geräusche mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Das Nervensystem und das hormonelle System werden dadurch beeinflusst – auch bei Menschen, die sich nicht von Lärm belästigt fühlen. Die permanente Auslösung von Alarm- und Stressreaktionen kann zu gesundheitlichen Schäden führen: Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlafstörungen, aber auch Konzentrationsschwäche und Stimmungsveränderungen wie Depression oder Aggression. Eine Gewöhnung des Körpers an Lärm gibt es nicht.

Lärm geht ans Herz und auf die Psyche

In der Schweiz sind pro Jahr rund **500 Todesfälle**¹ aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf die Wirkung von Verkehrslärm zurückzuführen. Übermässiger Verkehrslärm erhöht ebenfalls das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Die chronische Ausschüttung von Stresshormonen beeinflusst den Insulinstoffwechsel negativ. Gemäss Hochrechnung führt dies jährlich zu **2500 Diabeteserkrankungen**¹.

Lärm steigert auch die psychische Belastung und trägt zur Entstehung psychischer Erkrankungen bei, beziehungsweise verschärft bestehende Leiden – im schlimmsten Fall bis zum Suizid². Dringt

Umgebungs­lärm in Gefühle und Gedanken und stört den Schlaf und die Erholung, entstehen Ärger, Erschöpfung und Stresssymptome. Das gefährdet auf Dauer unsere psychische Gesundheit. Insgesamt gehen der Schweizer Bevölkerung jedes Jahr rund **70'000 gesunde Lebensjahre**³ wegen Lärm verloren.

Lärm kostet

Lärm verursacht Kosten, die von der Allgemeinheit getragen werden und nicht bei den Verursachern anfallen. Pro Jahr betragen die gesamten Lärmkosten für Strassen-, Bahn- und Fluglärm rund 2,6 Milliarden Franken⁴. Davon sind **1,4 Milliarden Franken Gesundheitskosten**. Berücksichtigt sind dabei unter anderem die Kosten für Behandlungen, Produktionsausfälle und Wiederbesetzung sowie immaterielle Kosten wie die Verringerung der Lebensqualität. Weitere rund 1,2 Milliarden Franken entfallen auf Wertverluste von Immobilien.

Wieso reagiert unser Körper mit Stress auf Lärm?

Unser Gehör ist als hochsensibles Organ an die Geräuschkulisse einer längst vergangenen Naturlandschaft angepasst. Laute und ungewohnte Geräusche waren ursprünglich ein Signal für Gefahr, auf die der menschliche Körper mit einer erhöhten Alarmbereitschaft zu Flucht oder Kampf reagierte. Die Geräuschkulisse hat sich zwischenzeitlich dramatisch verändert: Eine Unmenge von verschiedensten Geräuschen überflutet uns ständig. Auf laute und störende Geräusche reagiert unser Körper aber immer noch gleich wie zu Urzeiten und die ausgelösten Stressreaktionen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Seit 20 Jahren engagiert gegen den Lärm

2005 nahm die Schweiz zum ersten Mal aktiv am internationalen «Tag gegen Lärm» teil. Seither wird jedes Jahr am Aktionstag eine andere Facette des Lärms in den Fokus gestellt, um Behörden, Fachpersonen sowie die Öffentlichkeit rund um das Thema Lärm zu sensibilisieren. Die Trägerschaft des «Tag gegen Lärm» setzt sich zusammen aus: Cercle Bruit Schweiz (Vereinigung kantonaler Lärmschutzfachstellen), Schweizerische Gesellschaft für Akustik, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Lärm­liga Schweiz. Unterstützt wird die Trägerschaft vom Bundesamt für Umwelt BAFU und vom Bundesamt für Gesundheit BAG.

Quellenangaben

- ¹ Prof. DR. Martin Röösl, Dr. Jean-Marc Wunderli, PD Dr. Mark Brink, Prof. DR. Christian Cajochen, Prof. Dr. Nicole Probst-Hensch: Die SiRENE-Studie. Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum 2019; 19(5-6):77-82
- ² Wicki B et al. Suicide and Transportation Noise: A Prospective Cohort Study from Switzerland; Environmental Health Perspectives 2023
- ³ Ecoplan: Auswirkungen des Verkehrs auf die Gesundheit; im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt, Bern, 2019
- ⁴ Faktenblatt Externe Effekte des Verkehrs: Resultate 2021
- ⁴ Externe Effekte des Verkehrs 2015 - Aktualisierung der Berechnungen von Umwelt-, Unfall- und Gesundheitseffekten des Strassen-, Schienen-, Luft- und Schiffsverkehrs 2010 bis 2015

Beilage:

- Liste mit Auskunftspersonen für Medienschaffende

Links:

- Die offizielle Seite zum Tag gegen Lärm: www.laerm.ch/2025
- BAFU Dossier [Ruhe: Ruhe – kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit](#)
- BAFU Lärm: [Gesundheitliche Auswirkungen von Lärm](#)
- BAFU Lärm: [Wirtschaftliche Auswirkungen von Lärm](#)
- BAFU Lärm: [Auswirkungen des Lärms](#)

Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm»

Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Luzern

076 540 69 48

041 410 51 52

www.laerm.ch/2025

nad@laerm.ch



Der Aktionstag wird unterstützt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Bundesamt für Gesundheit BAG