

Anzeige

# Lärmbelästigung – das gesundheits-schädigende Dröhnen auf den Ohren

**LÄRM** Jede zehnte Person in der Schweiz ist Verkehrslärm ausgesetzt, der ihrer Gesundheit schadet. Mit Lärmschutzmassnahmen soll die Bevölkerung besser geschützt werden. Doch auch unser eigenes Verhalten kann einen wesentlichen Beitrag für mehr Ruhe leisten.

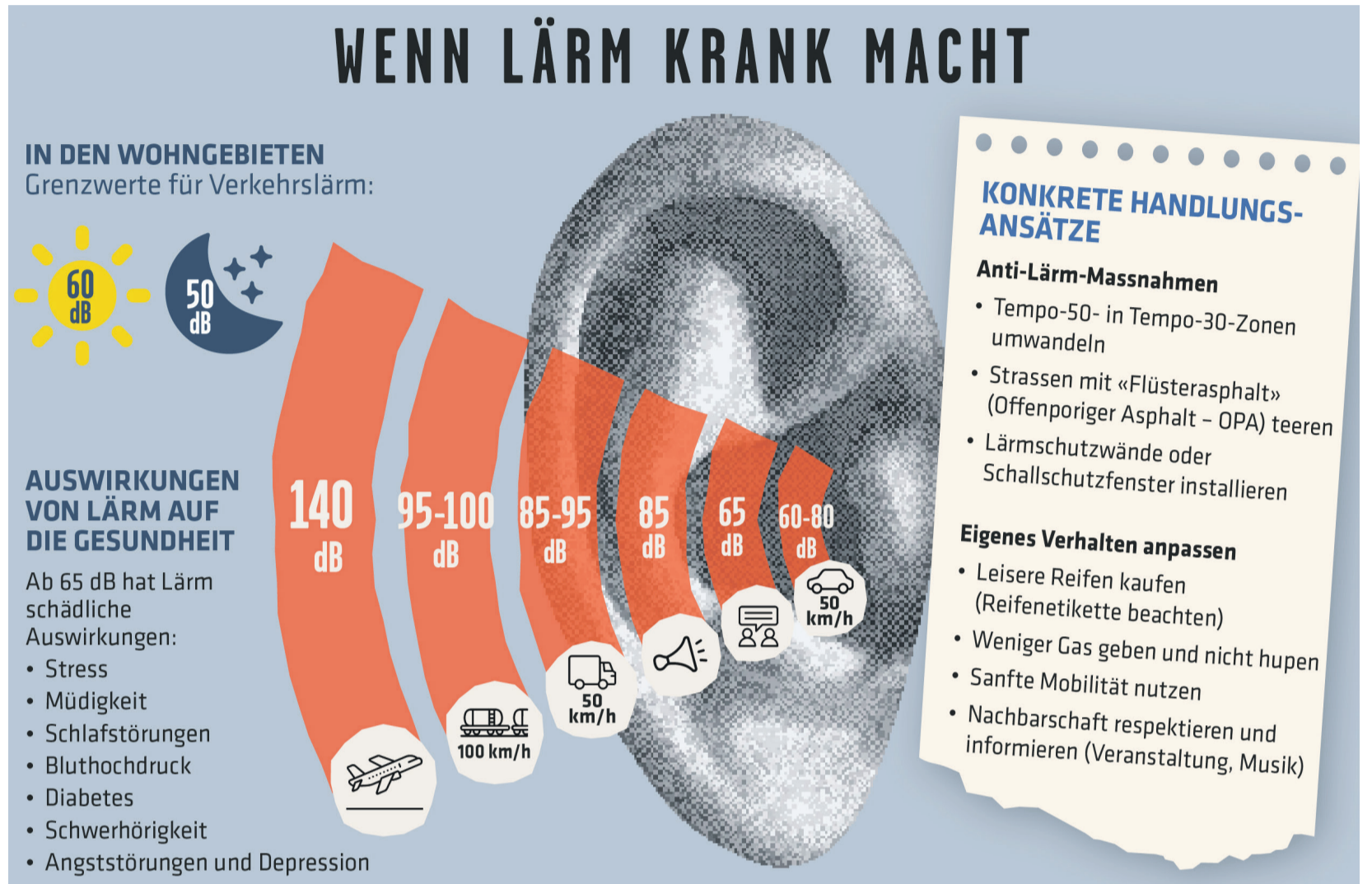
**Yannick Barillon**

«Lärm stresst, stört und macht krank», warnt das Bundesamt für Umwelt BAFU. Wir sind im Alltag konstant von Lärm umgeben – Strassenverkehr, Züge, Flugzeuge, Freizeit... Wenn unsere Ohren nie zur Ruhe kommen, beeinträchtigt Lärm unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unser Nervensystem reagiert auf das Wahrnehmen von Lärm mit einem Warnsignal, das sogar im Schlaf Stress auslösen kann. Die Herz- und die Atemfrequenz steigen.

Lärm wird hauptsächlich mit Belästigung und Schlafstörungen in Verbindung gebracht. Seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind aber viel weitreichender und schwerwiegender: Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, psychische Leiden und sogar vorzeitige Todesfälle können auf Lärm zurückgeführt werden. Wegen Lärm verliert die Schweizer Bevölkerung jedes Jahr 69'300 Lebensjahre bei guter Gesundheit, womit Lärm als todbringender Faktor gleich hinter der Luftverschmutzung steht. Um diese Risiken einzudämmen, gibt es gesetzliche Grenzwerte für tagsüber und nachts, damit «die Mehrheit der Bevölkerung nicht zu stark gestört wird», wie Catherine Pralong Fauchère, Chefin der Gruppe Lärm und nichtionisierende Strahlung (NIS) bei der Dienststelle für Umwelt (DUW) erklärt. Im Wallis ist diese Dienststelle zuständig, dafür zu sorgen, dass diese Grenzwerte eingehalten werden.

## Verkehrslärm als Hauptquelle

Wie überall in der Schweiz ist auch im Wallis die Hauptquelle für Lärmbelästigung der Strassenverkehr in den Agglomerationen und entlang von Strassen. Lucien Pignat, leitender Ingenieur bei der Gruppe Umwelt und Nachhaltigkeit der Dienststelle für Mobilität (DFM), erklärt: «2021 wurden diese Werte in 18'000 Wohnungen entlang der Walliser Kantonsstrassen überschritten. Der Grund dafür waren der Motorenlärm und vor allem die Rollgeräusche.» Entgegen der landläufigen Meinung sind E-Autos nur bei langsamer Geschwindigkeit geräuscharm: Ab ungefähr 30 km/h verursachen ihre Reifen störenden Lärm. «Je schwerer die Fahrzeuge und je grösser die Reifen sind, desto lauter und störender wird nämlich das Rollgeräusch», präzisiert der Ingenieur.



**«Auch an Verkehrslärm sterben Menschen. Ruhe tut gut.»**

Cercle Bruit Schweiz

## Langsamer fahren und Strassenbelag anpassen

Geschwindigkeitsbeschränkungen innerorts sind eine effiziente Massnahme, um den Verkehr zu beruhigen. Lucien Pignat erinnert an die ersten Erfahrungen, die im Wallis gemacht wurden, als 2019 die Tempo-50-Zone im Zentrum von Vionnaz in eine Tempo-30-Zone umgewandelt wurde. Die akustische Überwachung dieser Tempodrosselung hat eine durchschnittliche Lärmreduzierung um 2 dB tagsüber und um fast 3 dB nachts ermöglicht. Das ist gleich viel, wie wenn tagsüber rund 40% und nachts rund 50% weniger Autos unterwegs wären. In Chippis wird diese Art von Messung aktuell in einer sechsmonatigen Testphase evaluiert, begleitet von einer Sensibilisierung für das gefahrene Tempo mit Geschwindigkeitsanzeigen.

Eine andere Lösung ist sogenannter Flüsterasphalt oder offenporiger Asphalt. Dieser besteht aus grösseren Schotterkörnern und weniger Bitumen, wodurch Hohlräume im Asphalt entstehen. Dadurch wird das Rollgeräusch reduziert. «Diese Art von Asphaltierung funktioniert in der Ebene sehr gut. Sie ermöglicht, den Lärm zu halbieren», so Lucien Pignat. Wenn die Grenzwerte überschritten werden, kann diese Art von Strassensanierung ins Auge gefasst werden. Die Umfahrungsstrasse von Brämis ist ein gutes Beispiel dafür. Sie wurde 2012 und 2013 mit Flüsterasphalt belegt und zwischen 2024 und 2026 erneuert. Der Nachteil dieses Asphalts ist, dass er dem Winterdienst, insbesondere Schneeketten, schlechter standhält. Lärmschutzwände sind im Wallis entlang der Strassen seltener anzutreffen. «Durch die Zufahrten zu den Wohnhäusern ist ihre Effizienz gemindert und ihre Beeinträchtigung des Landschaftsbildes wird als zu gross beurteilt», erklärt Catherine Pralong Fauchère. Den Zuggeleisen entlang sind Lärmschutzwände aber häufig anzutreffen. Dort dienen sie nicht nur einer Reduzierung der Lärmbelästigung, sondern sind auch eine wertvolle Sicherheitsmassnahme. Wenn all diese Massnahmen schliesslich nicht ausreichen, um die Grenzwerte einzuhalten, können noch Schallschutzfenster ins Auge gefasst werden, welche die Lebens-

qualität im Inneren von Wohnräumen deutlich verbessern.

## Eigenverantwortung

Über die öffentlichen Massnahmen hinaus kann auch jede und jeder Einzelne von uns dazu beitragen, Lärm zu reduzieren: Vermeiden Sie es, zu heftig auf das Gaspedal zu treten, hupen Sie nur im Notfall und respektieren Sie Ihre Nachbarschaft. «Informieren Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn vorgängig, wenn Sie ein Fest planen. Drehen Sie abends die Musik leiser. Das sind ganz einfache, aber effiziente Gesten», ruft Catherine Pralong Fauchère in Erinnerung. «Es macht auch einen grossen Unterschied, welche Art von Pneu Sie kaufen. Achten Sie beim nächsten Reifenwechsel darauf, leisere Reifen zu nehmen», empfiehlt Lucien Pignat. Die beiden Fachleute bleiben allerdings vorsichtig: «Die allgemeinen Ergebnisse können manchmal irreführend sein, da der Verkehr Jahr für Jahr zunimmt.» Anhand des Lärmkatasters können nichtsdestotrotz die Prioritäten festgelegt werden, um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern.

## Partner



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

## Benevoles Valais-Wallis

Benevoles Valais-Wallis, der Dachverband der Freiwilligenarbeit, wird vom 22. bis 27. Mai an der Visper Frühjahrsausstellung VIFRA vertreten sein, um ihre Aktivitäten und die Möglichkeiten für Freiwilligenarbeit in den Oberwalliser Vereinen vorzustellen.

Haben Sie Zeit für freiwillige Einsätze? Kommen an unserem Stand an der VIFRA vorbei oder besuchen Sie uns unter [www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch), um das für Sie passende einmalige oder regelmässige Engagement zu finden.

Kontakt: [kontakt@benevoles-vs.ch](mailto:kontakt@benevoles-vs.ch)

## Dia'Move: Aktiv mit Diabetes

Diabetes Oberwallis lädt am Samstag, dem 23. Mai 2026, zum «Dia'Move» nach Baltschieder ein. Der Vormittag richtet sich an Betroffene und Familien, um in ungezwungener Atmosphäre Freude an der Bewegung zu finden und Wissen zu vertiefen. Der Anlass findet mit der Gesundheitsförderung Wallis im Rahmen der Kampagne «MAYbe Less Sugar» statt. Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen und Aktivität zu fördern.

Infos unter: [www.diabetesoberwallis.ch/diamove](http://www.diabetesoberwallis.ch/diamove)