



*Der Mensch ist heute fast überall und nahezu ständig von Lärm umgeben. Bild Flickr*

# Ohren kann man nicht verschliessen

Lärm verursacht Stress, der krank machen kann – Eine Sonderschau an der Higa

■ Jürgen Pfister

Unser Körper hat die Fähigkeit, blitzschnell auf eine drohende Gefahr zu reagieren. Innerhalb von wenigen Millisekunden kann er sich in einen äusserst aktiven Zustand versetzen: reaktionsbereit, klar denkend und zu körperlichen Höchstleistungen fähig. Für solche Vorgänge ist das körpereigene Alarmsystem zuständig. Dieses ist permanent aktiv und löst bei drohender Gefahr sofort Reaktionen aus. Dabei werden im Körper von gewissen Drüsen Hormone wie beispielsweise Adrenalin ausgeschüttet. Diese

Hormone sind für die sehr schnelle Aktivierung des Körpers verantwortlich. Das Ohr ist ein wichtiger Teil unseres Frühwarnsystems. Wer einmal nachts im Schlaf hochgeschreckt ist, der wurde vom Ohr alarmiert. Selbst bei Tiefschlaf reagiert es auf Geräusche, auch wenn sie sehr leise sind. In Sekundenbruchteilen sind wir wach, oft begleitet von einem rasenden Puls, bereit, mit angespannten Muskeln anzugreifen oder zu fliehen. Dieser Reflex sichert dem Menschen seit hunderttausenden von Jahren das Über-

leben, denn Ohren kann man nicht verschliessen, sie sind ständig aufnahmebereit. Dies hat aber auch seine Nachteile, vor allem in der heutigen Zeit, in der uns das Ohr nicht mehr vor heranschleichenden Säbelzähntigern warnen muss. Bis zu Beginn des Mittelalters lebte der Mensch in einer ausgesprochen ruhigen Welt. Die Geräuschkulisse wurde dominiert von Naturgeräuschen wie dem Rascheln der Blätter im Wind, dem Murmeln eines Bächleins, oder dem Zwitschern der Vögel. Das

ANZEIGE.....

**CITY WEST**  
HOTEL RESTAURANT EVENTS

**Auffahrt und Pfingstmontag geöffnet**

**Montag–Samstag**  
6.30–15.00 + 17.00–23.00 Uhr  
(warme Küche 11.30–14.00 + 18.00–21.30 Uhr)  
**Informationen zum Menü siehe Scarnuz.**

Comercialstrasse 32, 7000 Chur – Tel. 081 256 55 00

**ZÜST AG**  
Elektrowerkzeuge und  
Reparaturwerkstätte  
Rossbodenstrasse 49  
7000 Chur

FON 081 252 97 15  
FAX 081 252 84 96  
NET www.zuestag.ch

**BOSCH**  
Profi Shop

**AKTION**  
AKKU BOHRSCHRAUBER  
GSR 18 V-EC Set  
mit 3 Akkus inkl. Lade-  
gerät + wiha  
Werkzeugsatz Premium  
CHF 448 inkl. MwSt.

wigwam-chur.ch

**Kinderkrippe Wigwam**

«Kli und familiär zeichnet üs us, mit Platz im Grüana und vorem Huus. Usgwognigs Ässa und Bewegig haltet Kind fit, und unterstützt si i jedem Entwicklungsschritt!»