

te Krankheitsanfälligkeit und eine verlängerte Gesundheitsdauer im Krankheitsfall. Durch Lärm entstehen natürlich auch Hörschäden, die viele verschiedene Ursachen haben können. Viele Schäden sind angeboren, andere entstehen erst im Lauf des Lebens, eben durch Lärm am Arbeitsplatz oder durch zu laute Musik. Laute Geräusche können das Innenohr derart heftig beanspruchen, dass dabei einzelne Härchen auf der Hörmembran geschädigt werden. In der Hörschnecke sind die Härchen nach Frequenzen gruppiert. Ganze Büschel decken einen Tonhöhenbereich ab. Werden Härchen sehr stark beschädigt, können sie den lauten oder den leisen Tod sterben. Der laute Tod bedeutet, dass man von nun an ständig diesen Ton hören wird. Stirbt ein Härchen den leisen Tod, kann man den entsprechenden Ton von nun an nicht mehr hören. Man hört unscharf. Wer starkem Lärm ausgesetzt ist, beispielsweise bei einem Konzert oder in einem Klub, oder auch extrem laut Musik über Kopfhörer hört, sollte seinem Ohr unbedingt Ruhepausen gönnen.

«Gartenarbeit von Hand macht Spass»

Der Lärm selbst kann übrigens auch laut und leise sein. Ein Widerspruch? Nein, denn es ist ein subjektives Empfinden. In der Nacht kann uns schon das Tropfen eines Wasserhahns den Schlaf rauben. Tagsüber hingegen wird ein tropfender Wasserhahn kaum bemerkt, er wird einfach überdeckt. Dafür nervt der Presslufthammer der nahegelegenen Baustelle. Lärm ist und bleibt, je nach Situation, ein störendes Geräusch. Dabei kann jeder einzelne etwas tun, um die Belastungen durch Lärm zu reduzieren. Dies beginnt bei leisen Geräten und Maschinen im Alltag (Elektromotoren arbeiten wesent-

lich geräuscharmer, als Benzinmotoren). Man könne, so Thomann, bei der Gartenarbeit auch auf Laubbläser und Fadenmäher verzichten, denn, «Gartenarbeit von Hand macht Spass und hält zudem auch fit.» Vor allem abends und nachts sollte man Rücksicht auf die Mitmenschen nehmen und an die Nachtruhe denken. Da hilft es schon, die Autotüren nicht zuzuschlagen oder mit Vollgas durch Wohnquartiere zu rasen.

«Lü gilt als einer der dunkelsten Orte in der Schweiz»

Doch nicht nur Lärm stört unseren Schlaf, sondern auch Licht. Auch Tiere wie Zugvögel oder Insekten werden durch die taghell erleuchteten Städte irritiert. Die Sonderschau «Stille Nacht...?» bietet neben der Möglichkeit, sich mit dem eigenen Schlafrhythmus auseinanderzusetzen, auch die Gelegenheit, die Schweiz bei Nacht zu erleben. In einem abgedunkelten Raum können verschiedene Regionen besucht und die dortigen Geräusche der Nacht erhört werden. Als eine der dunkelsten Ecken der Schweiz gilt übrigens das kleine Örtchen Lü im Münsertal, wie Thomann weiss. Die Sonderschau will auch zeigen, dass Licht ein wichtiger Zeitgeber für viele biologische Prozesse ist. Beim Menschen kann künstliches Licht deshalb den Schlaf-Wach-Rhythmus verändern. Dies beeinträchtigt die Gesundheit. Störungen des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus durch künstliche Beleuchtung wirken sich auch negativ auf lichtempfindliche Tier- und Pflanzenarten, darunter bedrohte und geschützte Arten aus. Nachtaktive Insekten, Amphibien oder Säugetiere können in ihren natürlichen Aktivitäten wie Nahrungssuche und Fortpflanzung gestört werden.

## Die Sonderschauen

büwo. Über 200 Aussteller locken vom 30. April bis 7. Mai an der Südostschweizer Frühlingsmesse Higa wieder zum Einkaufserlebnis nach Chur. Integriert sind in diesem Jahr fünf Sonderschauen.

### Gestern, Heute, Morgen

Das Spital der Zukunft: mit der schweizweit einzigartigen Anordnung der akuten Bereiche. Das Kantonsspital Graubünden zeigt einen Blick auf die Entwicklung der grössten Gesundheitseinrichtung.

### Stille Nacht ...?

Geräusche und Töne begleiten uns tagsüber – und oft auch nachts. Das Amt für Natur und Umwelt Graubünden informiert über die Schattenseiten von Klang und Licht.



### Engadiner Holz mit Ausbildung

Arve und Lärche: die Königinnen des Engadin. Anschaulich zur Schau gestellt durch die Engadiner Lehrwerkstatt für Schreiner.

### Sicher wandern und biken auf Alpweiden

Wie muss man sich als Wanderer oder Biker auf Alpweiden bei Begegnungen mit Tieren verhalten? Das Amt für Landwirtschaft und Geoinformation Graubünden klärt auf und veranschaulicht, wie Unfälle vermieden werden können.

### Was macht der Jäger, wenn keine Jagd ist?

Eine weitverbreitete Meinung reduziert die Tätigkeit des Jägers auf das eigentliche Jaggen während einiger Wochen im Herbst. Dabei leisten die Jäger ganzjährig zahlreiche Stunden im Dienste der Allgemeinheit und für den Erhalt der Biodiversität.



Das Örtchen Lü im Münsertal gilt als besonders dunkel. Deshalb findet sich hier auch die Sternwarte Alpine Astrovillage. Bild Engadin.com

■ DR STAPI MAINT...

Seite 7

■ TIERKLINIK

Seiten 16-17

■ EIN TAG IM MONAT

Seite 33

■ WELLNESS

Seiten 12-13

■ FAMILIE

Seiten 24-25

■ AUTO

Seiten 36-37