

Für diese Unterstützung bedanke ich mich im Namen des Gemeinderates und der Verwaltung ganz besonders herzlich beim Wirtschaftsministerium und hoffe auch in Zukunft auf eine gute Zusammenarbeit, um Losheim am See als touristischen Hot-Spot im Saarland voranzutreiben.“



Dr. Anselm Römer vom Wirtschaftsministerium stellte in seiner Ansprache die touristische Bedeutung von Losheim am See heraus: „Die Gemeinde weiß, wie Tourismus funktioniert und wie man Schritt für Schritt ein tragfähiges Konzept umsetzt. Das spiegelt sich in den Gästezahlen wider und zeigt, dass die Seegemeinde im Saarland zu Recht als touristischer Leuchtturm gilt, dessen Strahlkraft weit über die Landesgrenze hinausgeht. Am Beispiel von Losheim am See zeigt sich zudem sehr gut das gelungene Ineinandergreifen von öffentlichen und privaten Investitionen, um einen Standort gemeinsam weiterzuentwickeln. Hier gibt es toll geführte Hotels, ein gutes gastronomisches Angebot und als Gast fühlt man sich willkommen und wertge-

schätzt. Damit leistet Losheim am See einen wichtigen Beitrag zur touristischen Wirtschaftskraft des Saarlandes.“

Im Anschluss an die Grußworte hielt Peter Lauer als Bauleiter eine kurzweilige Rede in Hochwälder Platt und überreichte den symbolischen Schlüssel an den Bürgermeister sowie wellnester-Geschäftsführer Stefan Krug, der die Gäste aus Politik und Wirtschaft zum anschließenden Rundgang mit Getränken und Imbiss einlud.

Weitere Baumaßnahmen auf dem Campingplatz sind bereits in Planung. Die neue Stromversorgung ist bereits fertiggestellt. Ebenso verfügt der Campingplatz bereits jetzt schon über schnelles Internet via Glasfaser. Die bisher größte Investition wird der Bau eines neuen Empfangsgebäudes mit Restaurantbereich sein. Aber auch der Campingplatzpächter plant weitere Neuerungen, wie bspw. Übernachtungsmöglichkeiten für Fahrrad-Touristen.



Fotos: M. Priesnitz



Leise Welt

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGIS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Dauerbeschallung im Supermarkt

Werbedurchsagen, Hintergrundmusik, das Piepen der Kassen und die Gespräche der Menschen: Wer schonmal einen Supermarkt betreten hat, kennt vielleicht das Gefühl, spürbar unter Stress zu geraten. Immer mehr Supermärkte in Deutschland beteiligen sich an der „Stillen Stunde“. Hierbei wird für einige Stunden im Supermarkt das Licht gedimmt, es läuft keine Musik und es ertönen keine Durchsagen. Es wird keine Ware eingeräumt und das Piepen der Kassen wird ausgeschaltet. Das Projekt wurde von Theo Hogg, inspiriert von seinem autistischen Sohn, in Neuseeland entwickelt. Das Projekt wird dort großflächig umgesetzt und kommt bei der Bevölkerung gut an, auch und sogar bei Menschen, die eigentlich gar nicht besonders lärmempfindlich sind. Dieses Projekt ist ein gutes Beispiel dafür, was Lärm mit uns, vielleicht auch unbewusst, macht.

Eines ist auf jeden Fall klar: Lärm ist schädlich und kann sich negativ auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden auswirken.

Was versteht man eigentlich unter Lärm?

Lärm ist per Definition ein unerwünschtes lautes Geräusch und wird subjektiv wahrgenommen. Das bedeutet, was für manche störend ist, wird von anderen als nicht störend oder sogar als angenehm empfunden.

Je stärker ein Ton ist, desto mehr Menschen empfinden ihn als störend.

Die Wahrnehmung von Lärm kann auch bei einer Person unterschiedlich sein und von der Tagesform sowie der Tages-, Wochen- und Jahreszeit abhängen.

Menschen, die am Oktoberfest gerne Schlagerhits hören, können diese Musik schon am nächsten Morgen oder in der Winterzeit als Lärmbelästigung empfinden. Zudem ist Lärmempfinden von den mentalen, physischen, sozialen und kulturellen Hintergründen einer Person abhängig.

In Deutschland ist der Straßenverkehr die alles dominierende Lärmquelle. Laut einer repräsentativen Umfrage fühlen sich dreiviertel der Befragten durch den Straßenlärm mindestens etwas gestört oder belästigt.

Warum ist Lärm ein Gesundheitsrisiko?

Lärm führt zu Stress. Und Stress ist ein Gesundheitsrisiko. Lärm kann je nach Dauer und Intensität erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben und zu folgenden Erkrankungen führen: Schlafstörungen: Zu kurzer oder gestörter Schlaf kann auf Dauer einen negativen Einfluss auf die geistige und körperliche Leistung und auf das Immunsystem haben. Außerdem steigt das Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Kognitive Beeinträchtigung: Lärm kann sich negativ auf die kognitive Entwicklung bei Kindern auswirken, einschließlich eines verschlechterten Langzeitgedächtnisses.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Lärm löst eine Stressreaktion aus. Wirkt also auf unser Hormonsystem und das autonome Nervensystem, welche Einfluss auf den Blutdruck, die Herzfrequenz sowie den Stoffwechsel haben. Dies alles erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B.: Herzinsuffizienz, Herzinfarkt) und Schlaganfälle. Außerdem können Blutzucker und die Blutgerinnung beeinflusst werden.

Mentale Gesundheit: Wer dauerhaft Lärm ausgesetzt ist, hat ein erhöhtes Risiko für depressive Störungen.

Wie kann der Lärm in der Umgebung reduziert werden?

Um den Lärm in der Umwelt zu reduzieren, werden bereits Maßnahmen wie Schallschutzwände, die Reduzierung der Geschwindigkeit auf 30 km/h in vielen städtischen Bereichen und die Schaffung von Ruhezeiten ergriffen. Auch der Ausbau der Elektromobilität kann dazu beitragen den Straßenlärm zu verringern. Ein Gehörschutz, z. B. in Form von Ohrstöpseln oder zum Aufsetzen, macht die Lautstärke beim Rasenmähen, auf Konzerten oder an Silvester erträglich. Nachts kann ein individuell angepasster Gehörschutz ebenfalls für ruhigeren Schlaf sorgen.

Im Alltag hilft es, die Umgebungsgeräusche immer wieder bewusst wahrzunehmen. Welche Geräusche hören Sie an Ihrem Arbeitsplatz? Welche Geräusche hören Sie, wenn Sie in der Küche sitzen oder im Bett liegen? Musik oder der Fernseher laufen zum Teil im Hintergrund, ohne dass jemand aktiv zuhört. Das Ausschalten dieser Geräte und damit der Geräusche wirkt sofort beruhigend, auch wenn sie vorher nicht als störend wahrgenommen wurden. Ebenso kann es mit tickenden Uhren im Schlaf- oder Arbeitszimmer sein.

Um den Umgebungslärm zu reduzieren, ist es möglicherweise sogar notwendig, Arbeitskollegen oder Familienmitglieder im Raum direkt anzusprechen und diese zu bitten, ruhiger zu arbeiten, zu telefonieren oder kommunizieren.

Suchen Sie immer wieder ruhige Orte auf, um dem Lärm des Alltags zu entkommen. Spaziergänge durch ruhige Parks, entlang von kleinen Straßen oder durch den Wald können dazu beitragen, Ihre innere Ruhe wiederzufinden und die Wohltat der Stille zu genießen.

Quellen:

(kein Datum). Von <https://www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundhit/hitzeschutzkonzept-und-hitzeknigge> abgerufen

bmu. (2014). Was ist Lärm? Abgerufen am 06. 04 2023 von Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: <https://www.bmu.de/themen/luft-laerm-mobilitaet/laerm/laermschutz-im-ueberblick/was-ist-laerm>

bmu. (2022). Umweltbewusstsein in Deutschland 2020, Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. (N. n. Bundesministerium für Umwelt, Hrs.g.) Von Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/umweltbewusstsein_2020_bf.pdf abgerufen

gesund.bund. (2021). Lärm: Auswirkungen auf die Gesundheit. Von gesund.bund.de: <https://gesund.bund.de/laermbelastung> abgerufen

Moebus, S., Gruehn, D., Poppen, J., Sutcliffe, R., Haselhoff, T., & Lawrence, B. (2020). Akustische Qualität und Stadtgesundheit – Mehr als nur Lärm und Stille. Bundesgesundheitsblatt(63), S. 997-1003.

National Institute of Mental Health. (2022). Caring for your mental health. Von https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health#part_8485 abgerufen

Screenivasan, S., & Weinberger, L. (2018). The Benefits of Spending Time Alone. Von <https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-nourishment/201812/the-benefits-spending-time-alone> abgerufen

Stunde, S. (2023). Stille Stunde. Von [Stille Stunde: https://www.stille-stunde.com/](https://www.stille-stunde.com/) abgerufen

sueddeutsche.de. (2018). Umfrage: Viele Deutsche haben am Tag kaum Zeit für sich. Von <https://www.sueddeutsche.de/leben/gesellschaft-umfrage-viele-deutsche-haben-am-tag-kaum-zeit-fuer-sich-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-180606-99-601034> abgerufen

Wothge, J., & Niemann, H. (2020). Gesundheitliche Auswirkungen von Umgebungslärm im urbanen Raum. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz(63), S. 987-996.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de „Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.



Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101

