

# Lawaai, een stille moordenaar?

Een op de vijf Belgen woont in een omgeving waar ongezond veel lawaai is. Zij maken meer kans op hart- en vaatziekten, slaapstoornissen en stress. Professor Bart Vinck van UGent legt uit wat geluidshinder met je lichaam doet en wat je eraan kunt doen.

TEKST STEPHANIE LEMMENS ILLUSTRATIE ANNELIEN SMET

**A**udioloog Bart Vinck heeft vanuit zijn thuis in Drongen zicht op de velden. Loopt hij minder risico op gezondheidsklachten door geluidshinder dan iemand die even verderop in Gent woont? 'Ja, waarschijnlijk wel', geeft hij toe.

'Geluidsoverlast is het tweede belangrijkste milieugerelateerde gezondheidsprobleem in steden, naast luchtvervuiling. Stel: je bovenbuur speelt saxofoon, de baby van je onderburen huult, de tram passeert voor je deur en zodra je buiten stapt, wandel je voorbij een rij toeterende auto's.'

'Hoe dichter je op elkaar leeft, hoe groter de kans op die cocktail aan geluiden. België kleurt niet voor niets donkerrood op de stilte-index. Veel meer dan andere Europese landen, waar ze een lagere bevolkingsdichtheid hebben.'

## NIET LUID VOOR MIJ

Hoe luid is te luid dan? 'Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) loop je een gezondheidsrisico als je iedere dag voortdurend aan omgevingsgeluid van gemiddeld meer dan 50 decibel wordt blootgesteld. 's Nachts is dat zelfs al vanaf 45 dB.' Goed om weten: het geluidsniveau van een normaal gesprek ligt rond de 60 dB, een mug haalt ongeveer 40 dB.

Toch heeft hoe luid iets binnenkomt, niet altijd te maken met hoe sterk het geluid aan de buitenkant aanwezig is. Dat verschilt van persoon tot persoon. 'Als je je hele leven in de stad hebt gewoond, dan zal jouw brein minder gevoelig zijn voor het geluid van een tram dan iemand die van het platteland komt', verduidelijkt Vinck.

## WAKKERE NACHTEN

'Een langdurige blootstelling

aan geluidshinder veroorzaakt ergernis. Je bloeddruk schiet de hoogte in, je stressniveau stijgt en je krijgt een te hoge hartslag.'

'Geluidshinder draagt ertoe bij dat er in Europa naar schatting zo'n 48.000 extra gevallen van hartziekten zijn per jaar. 6,5 miljoen Europeanen ervaren door lawaai ernstige slaapverstoring. Het kan ook effect hebben op de ontwikkeling van obesitas, diabetes en dementie.'

Wat kunnen we daar dan aan doen? 'De WHO duidt weg- en spoorwegverkeer, luchtvaart, windturbines en recreatie zoals sportvelden of discotheken aan als de grootste boosdoeners', aldus Vinck. 'Overheden moeten ervoor zorgen dat de geluidsniveaus aan die bronnen niet ontspreken. Een glad wegdek installeren in plaats van een kasseiweg, de aankoop van stille elektrische wagens stimuleren in plaats van

ronkende dieselmotoren, transport niet langs woonzones laten passeren zijn maar enkele voorbeelden.'

### RUST IN PLAATS VAN STILTE

'Het belangrijkste is om voldoende rustplekken met natuurgeluiden te maken. Geen stilteplekken, mensen willen geen absolute stilte. Daar wordt je brein gek van. Het geluid van ruisende bladeren, zingende vogels, kabbelend water maakt mensen gelukkig, dat is bewezen. Het is dus essentieel om ook in stedelijke omgevingen natuurgebieden te creëren. België hinkt daarin achterop.'

'Af en toe lawaai horen is trouwens geen enkel probleem. Je mag

niet overgevoelig of onverdraagzaam worden.

Scherp je je te veel af, bijvoorbeeld door voortdurend oordoppen of een geluidempende hoofdtelefoon te dragen, dan zullen je oren zich extra spitsen. Geluiden klinken plots veel luider. Alsof je heel de tijd een zonnebril draagt en de zonnestrallen dubbel zo fel lijken zodra je die afzet.'

## 5 tips

### GEZOND OMGAAN MET GELUID

- 1** **Relativeer de geluiden om je heen.** Stoor je je voortdurend aan de geluiden van blaffende honden? Dan zal de impact van die geluiden op je brein groter zijn.
- 2** **Zorg voor een gezonde geest in een gezond lichaam.** Hoe minder gespannen je je voelt, hoe minder groot de impact van geluid op je hart en zenuwstelsel. Ga naar buiten, beweeg, let op je voeding ...
- 3** **Zoek natuurlijke zones op.** Ga voldoende naar buiten of creëer met planten een groene zone voor jezelf thuis.
- 4** **Zorg voor een goede slaaphygiëne.** Zo voorkom je een chronische slaapverstoring. Drink geen alcohol voor je gaat slapen, verduister je kamer, zorg voor een koele temperatuur en verluchting ...
- 5** **Bewaak een goede werkomgeving.** Moderne landschapsbureaus zorgen voor meer prikkels en geluiden. Maak duidelijke afspraken met je collega's of werk af en toe van thuis als dat kan.