

Bürolärm kann Rückenschmerzen auslösen

Lärm kann krank machen. Immerhin gehört er laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) zu den häufigsten Gefährdungen am Arbeitsplatz. Aber schon scheinbar harmlose Hintergrundgeräusche in einem Schreibtischjob? Auch sie können den Körper unter Stress setzen, heißt es von der Aktion Gesunder Rücken (AGR).

schmerzen aus
Wenn das Gehirn Geräusche als störend bewertet, wird das Stresssystem aktiviert. Der Körper schüttet Cortisol aus, Puls und Blutdruck steigen, die Muskulatur verkrampft. Besonders betroffen sind Nacken und Schultern. Das kann laut der AGR auf Dauer sogar zu Rückenschmerzen führen.

Lärmschutz im Büroalltag gehört laut der Aktion deswegen

Lärmstress löst Rücken-



Stress durch Hintergrundgeräusche: Auch scheinbar harmlose Geräusche im Büro können das Stresssystem aktivieren und die Muskulatur verspannen. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

zur Ergonomie wie ein guter Stuhl oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch. Der Ball liegt dabei vor allem auf Arbeitgeberseite, indem etwa Bereiche geschaffen werden, wo man konzentriert arbeiten, vertraulich telefonieren oder sich kurz erholen kann.

Tipps für Betroffene

Was können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer selbst tun? Diese drei Tipps gibt die AGR:

- Störende Hintergrundgeräusche zum Beispiel mit Noise-Cancelling-Kopfhörern ausblenden.

- Möglichst in geschlossenen Räumen Telefonate führen oder Meetings abhalten.
- Regelmäßig kurze Pausen machen und sich bewegen, um Stress abzubauen und verspannte Muskeln zu lockern. Und wenn es nur einmal pro Stunde ein kurzer Gang vor die Tür ist. (dpa)

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke



Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60

trinkgut

GM Willeke GmbH
Gültig vom 13.04. - 18.04.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

**Isenbütteler Weg 43
GIFHORN**

Mönchshof
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,50)
zzgl. € 4,50
Pfund

14.99

Budweiser Budvar
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,60/2,02) zzgl. € 3,10/3,42
Pfund

15.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,42)
zzgl. € 3,30
Pfund

4.99

Graf Rudolf Quelle
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0,36/0,33)
zzgl. € 3,30 Pfund

2.99

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2,15) zzgl. € 5,10 Pfund

16.99

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,67)
zzgl. € 3,30
Pfund

7.99

St. Hubertus-Tropfen
versch. Sorten
15,3% - 30% Vol.
Karton = 24 x 0,02 l
(1 l = € 12,48)

5.99

Smirnoff Vodka Red No 21
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99

Bree o. Maybach Weine
versch. Sorten
3 l Bag-in-Box
(1 l = € 3,66)

10.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,21)
zzgl. € 3,90
Pfund

11.99

Wittinger 1429 Pils o. Alster naturtrüb
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,39)
zzgl. € 3,42
Pfund

10.99