



# Lärm vermeiden!



**Scheppern, Knarren, Quietschen: Lärm zerrt an den Nerven. Dabei wünschen sich vor allem zu Hause die meisten eine ruhige erholsame Umgebung. Einfache Tricks helfen, den Schall zu dämmen. Teppiche und Vorhänge schlucken beispielsweise schon einiges an Lärm. Eine gute Wohnraumplanung sorgt von vornherein für ein Wohlfühlklima für Ohren und Nerven.**

## **Textilien dämpfen den Schall**

Das Wichtigste ist, den Nachhallwert in den Räumen zu verringern. Ganz gleich, ob in der Küche, im Schlaf- oder im Wohnzimmer. Wenn man überall nur glatte Flächen einplant, wird der Schall ungebremst hin und her reflektiert. Jedes mittelmäßig laute Geräusch könne sich dann schnell zum Störfaktor entwickeln. Abhilfe schaffen am besten Textilien. Gardinen an den Fenstern und vor allem Polstermöbel jeder Art schlucken den Schall, speziell in niedrigen Räumen. Auch schalldämmende Platten aus dem Baumarkt, die man unter der Zimmerdecke befestigen kann, sind empfehlenswert.

## **Der Trick mit dem Squashball**

Besonders ärgerlich ist es, wenn man ungewollt zum Musikhören verdammt wird. Da vor allem die Bässe über Wände und Decken übertragen werden, kommt ein Stockwerk unter der Musik-Quelle oft nur ein dumpfes Wummern an. So wirken selbst die schönsten Songs auf Dauer nervtötend. Dabei kann man die unbeabsichtigte Beschallung ganz einfach abstellen. Dazu stellt man die Boxen einfach auf Squashball-Hälften. Langsame Squashbälle sind wegen ihrer guten Dämpfungseigenschaften am besten geeignet.

Man schneidet die Bälle mit einem scharfen Messer entlang der Fertigungsnaht auf und klebt die so entstandenen Hälften als Gummifüße unter die Box. Für jede Ecke der Bodenplatte wird eine Hälfte benötigt. Allerdings ist die Methode für hohe, schlanke Boxen nur bedingt zu empfehlen, da die Gummifüße die Standfestigkeit erheblich verringern.

## **Alles ist besser als eine nackte Wand**

Im Kinderzimmer, wo es oft laut wird, hilft ein dicker flauschiger Teppich. Die Fensterfront kann mit einem großen Vorhang dekoriert werden. Der schluckt die Geräusche, und die Kleinen können auch noch Theater spielen. Aber alles ist besser als eine nackte Betonwand im Kinderzimmer.

## **Öfter an die Nachbarn denken**

Bewohner von Altbauwohnungen leiden häufig unter den lauten Schritten der darüberliegenden Wohnung. Denn zu Beginn des letzten Jahrhunderts galten heutige Bauvorschriften noch nicht. Teppiche helfen da schon viel. Wer seine schönen Holzdielen aber nicht verstecken will, sollte den Nachbarn gegenüber wenigstens so rücksichtsvoll sein, nicht mit Absatzschuhen durch die Wohnung zu laufen.

## **Tipps gegen laute Holzböden**

Alte Dielen können auch oft knarren. Das tritt auf, wenn das Holz im Lauf der Jahre ausgetrocknet ist und sich die Nägel gelockert haben. Am besten einen Tischler rufen, der sie mit Schrauben befestigt. Weitere nervende Lärmquelle: Stühle, die über den Holzboden geschoben werden. Filzgleiter dürften die Nachbarn freuen.

# Lärm vermeiden!



## **Die meisten Konflikte lassen sich von vornherein vermeiden**

"Rücksicht auf andere ist das A und O", sagt Stöcker-Meier. Immerhin ist Lärmbelästigung der häufigste Grund für Nachbarschaftsstreitigkeiten. Hier gibt es einfache Regeln: Zum Beispiel den Altglascontainer im Hinterhof nicht nachts benutzen, Stereoanlagen nicht direkt an die Wand stellen oder abends nicht mehr bohren. Manchmal muss man aber auch einfach tolerant sein: Kinderlärm aus Wohnungen oder schleudernde Waschmaschinen am späten Abend muss man einfach hinnehmen.

Quelle: [http://www.zuhause.de/laerm-tipps-fuer-ein-ruhigeres-zuhause/id\\_44234888/index](http://www.zuhause.de/laerm-tipps-fuer-ein-ruhigeres-zuhause/id_44234888/index)