

3 Umweltbelastungen, Stress und Gesundheit

Was Sie wissen sollten und worüber Sie nachdenken sollten

- Denken Sie darüber nach, wie Wirkungen des Stressors Lärm unter einem Stimulus-orientierten Stresskonzept, bei einem Reaktionsorientierten und bei einem transaktionalen Stresskonzept erklärt werden könnten.
- Kann Lärm krankmachen und wenn ja, warum und wie? Welche theoretisch und empirisch begründeten Wirkmodelle legen Sie Ihrer Antwort zugrunde (vgl. Hellbrück & Guski, 2018)?
- Wie wirken Gerüche auf den Menschen? Beschreiben Sie beispielhaft, wie man mit Duftdesign Wohlbefinden und Verhalten von Menschen beeinflussen kann.
- Viele Menschen haben große Angst, dass allgegenwärtige Umweltgifte und elektromagnetische Felder und Strahlen ihre Gesundheit gefährden. Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen führen sie auf solche Ursachen zurück. Was halten Sie davon? Handelt es sich um ein rein medizinisches oder ein rein psychologisches Problem? Wie würden Sie als vermittelnde Person bei einer Veranstaltung einer Bürgerinitiative argumentieren, die sich gegen Elektrosmog formiert hat, angeblich verursacht durch Starkstromtrassen, die im Rahmen der Versorgung durch erneuerbare Energie notwendig werden (Sued-Link).

Wie Sie Erfahrung durch Projektarbeit sammeln können

Fragen Sie im Umweltreferat Ihrer Stadt oder des Landratsamtes nach Lärmkarten, in denen die Lärmbelastungen aufgrund von Schallpegelberechnungen [dB (A)] von Wohnbezirken eingezeichnet sind. Suchen Sie sich unterschiedlich belastete Gebiete aus. Entwickeln Sie einen Fragebogen oder einen Leitfaden für ein strukturiertes Interview und befragen Sie die Anwohnerschaft nach der möglichen Belästigung durch den Straßenverkehr. Untersuchen Sie, ob die Schallpegelangaben in den Lärmkarten eine direkte Prognose der subjektiv erlebten Belästigung ermöglichen, oder ob noch andere Kontextfaktoren (man spricht auch von Moderator-Variablen) wie beispielsweise unterschiedlich attraktive Gestaltung oder Begrünung oder auch soziodemographische Faktoren Einfluss auf das subjektive Urteil nehmen. Entwickeln und begründen Sie entsprechende Hypothesen.

Wenn Sie ein besonders anspruchsvolles Projekt durchführen wollen, dann versuchen Sie, folgende Frage zu klären: Wie wirken sich Gerüche im Raum auf Leistung und Wohlbefinden aus? Manche Düfte von ätherischen Ölen sollen beispielsweise die Konzentrationsleistung verbessern. Anregungen zur hypothetischen Wirkung von Raumdüften könnten Sie z. B. aus Annahmen der Aromatherapie ableiten. Überprüfen Sie deren Aussagen, indem Sie beispielsweise die mögliche positive Wirkung erfrischender Düfte mit der Wirkung schwerer, süßlicher Düfte auf die Leistung in Konzentrationstests kontrastieren. Eventuell könnten Sie auch unangenehme oder unpassende Gerüche, wie Abfall- oder Essensgeruch, in Vergleich setzen. Sie könnten zusätzlich der Frage nachgehen, ob Frauen intensiver auf Gerüche reagieren als Männer. Berücksichtigen Sie auch, dass die Geruchskonzentration nicht über die gesamte Untersuchungszeit konstant bleibt und dass der Geruchssinn adaptiert. Vergleichen Sie daher die Testleistung und die subjektiven Beurteilungen zu Intensität und Qualität des Geruchs sowie Beurteilungen zum Wohlbefinden über die Dauer der Untersuchung hinweg (evtl. zu Beginn, in der Hälfte und am Ende). Bedenken Sie auch, dass der Raum nach jedem Testdurchgang wieder gründlich mit duftneutraler Luft durchlüftet werden muss.

Literatur

Hellbrück, J., & Guski, R. (2018). *Lauter Schall. Wie Lärm in unser Leben eingreift*. WBG Academic.