

# Inhalt

- › **Vorwort** 4  
Christina Schulze Föcking
  
- › **So hören wir.**  
Ein komplexer Vorgang 6
  
- › **1 Wenn aus Schall Lärm wird** 8  
Individuelle Grenze, subjektives Empfinden
  
- › **2 Zuviel Lärm macht krank** 12  
Vom Unbehagen bis zur Schmerzgrenze
  
- › **3 Heute Ruhetag** 15  
Wie Sie Lärm im Alltag vermindern können
  
- › **Gemeinsam Ruhe bewahren** 22  
Aktionsbündnis „NRW wird leiser“
  
- › **4 Wissen, wo es laut ist** 23  
Das Umgebungslärmportal informiert
  
- › **5 Wer schützt mich vor Lärm?** 27  
Richtwerte, Regelungen und Zuständigkeiten
  
- › **Impressum** 34