NORAH
Lärmwirkungsstudie

Ausblick

Die NORAH-Schlafstudie hat ermittelt, wie die Menschen im Rhein-Main-Gebiet in den Untersuchungszeiträumen schliefen, wie Fluglärm ihren Schlaf beeinflusste und wie sie selbst ihren Schlaf beurteilten. Außerdem haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Methode weiterentwickelt, die es in Zukunft ermöglichen könnte, Studien mit mehr Teilnehmenden als bisher durchzuführen. Die Schlafstudie hat aber auch neue Fragen aufgeworfen, die weitere Studien klären müssen.

Was bleibt offen?

Welche Folgen hat beschleunigter Herzschlag in der Nacht für die Gesundheit?

()

Mit der neuen, „vegetativ-motorischen“ Methode bei NORAH ist noch einmal deutlich in den Blick der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gerückt, dass nächtliche Überflüge in vielen Fällen den Herzschlag von Schlafenden erhöhen. Es kommt sogar vor, dass Menschen scheinbar ungestört weiterschlafen, trotzdem aber körperlich reagieren. Die Schlafstudie konnte diese unmittelbaren Reaktionen dokumentieren. Sie kann aber nicht beurteilen, ob diese Reaktionen langfristig die Gesundheit beeinträchtigen können und zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten

NORAH Lärmwirkungsstudie

erhöhen. Dazu sind in Zukunft weitere Studien nötig.

Wie oft führt nächtlicher Fluglärm zum Aufwachen?

()

Auch wenn die „vegetativ-motorische“ Methode im Rahmen von NORAH viel Potenzial für zukünftige Schlafstudien verspricht, misst die Forschung nach wie vor auch der „Aufwachreaktion“ große Bedeutung zu – dem Wechsel von einem tieferen Schlafstadium in das leichteste oder in den Wachzustand. Die Frage, wie häufig Fluglärm eine solche Aufwachreaktion auslöst, ist nicht ganz einfach zu beantworten. Denn auch in einer ruhigen Umgebung wachen Schlafende mehrfach in der Nacht „spontan“ auf. Deshalb müssen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in Lärmwirkungsstudien wie NORAH versuchen zu erkennen, welche Aufwachreaktionen ihrer Studienteilnehmer auf Lärm zurückzuführen sind und welche zum normalen Schlafverhalten gehören. Dank des Verbots planmäßiger Flüge zwischen 23 und 5 Uhr bei NORAH konnten die NORAH-Wissenschaftlerinnen und –Wissenschaftler viel genauer als in früheren Studien analysieren, wie sich das zeitliche Auftreten von Aufwachreaktionen mit und ohne Fluglärm verändert. Trotzdem könnten weitere Untersuchungen dazu beitragen, besser zu verstehen, wie oft wir nachts spontan und ohne Einfluss von außen aufwachen und wie flexibel der Körper dieses Aufwachen an Lärmeinflüsse anpassen kann.

NORAH-Schlafstudie: Dokumente zum Download

- NORAH-Schlafstudie: Wissenschaftlicher Ergebnisbericht PDF, 5 MB (https://www.laermstudie.de/media/download/schlafstudie_wiss_ergebnisbericht.pdf)
- NORAH-Schlafstudie: Zusammenfassung PDF, 183 kB (https://www.laermstudie.de/media/download/schlafstudie_zusammenfassung.pdf)
- NORAH Schlafstudie: Stellungnahme WBQ PDF, 102 kB (https://www.laermstudie.de/media/download/schlafstudie_stellungnahme_wbq.pdf)

Sie haben Fragen?

Icon Kontakt Lärmstudie

Image not found or type unknown
So erreichen Sie uns
Gemeinnützige Umwelthaus GmbH
Rüsselsheimer Str. 100
65451 Kelsterbach
Tel. +49 6107 98868-0
Fax +49 6107 98868-19

NORAH
Lärmwirkungsstudie

norah@umwelthaus.org