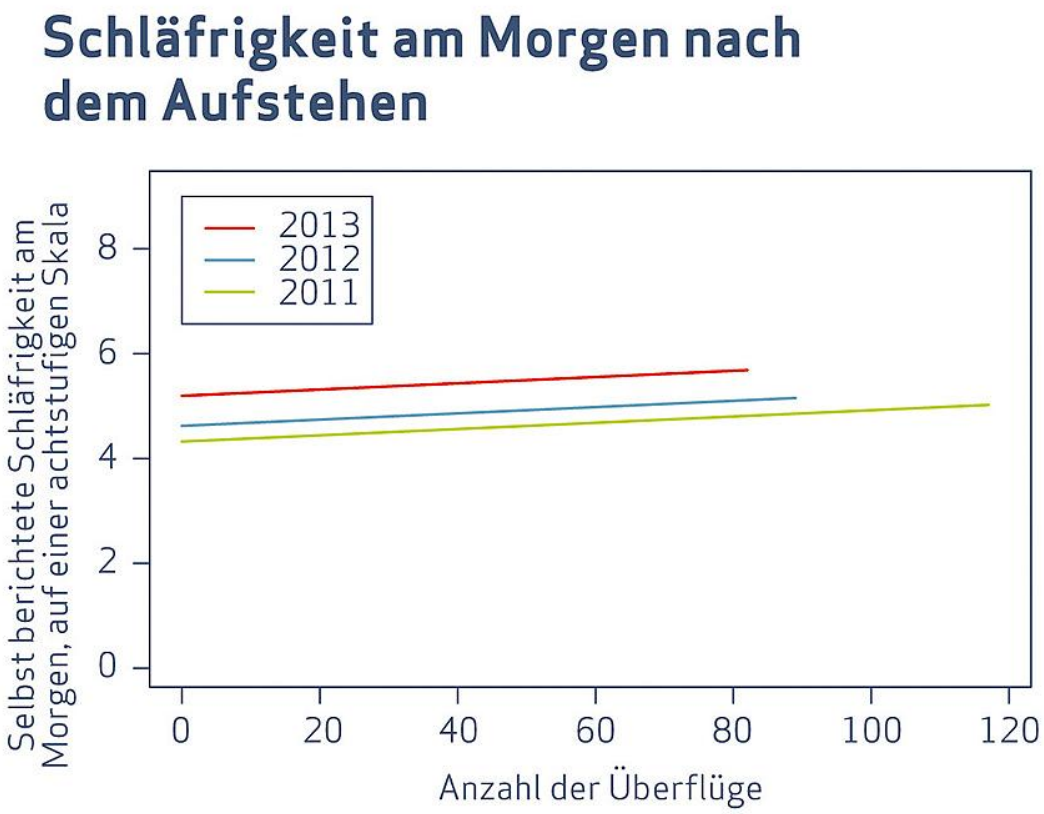
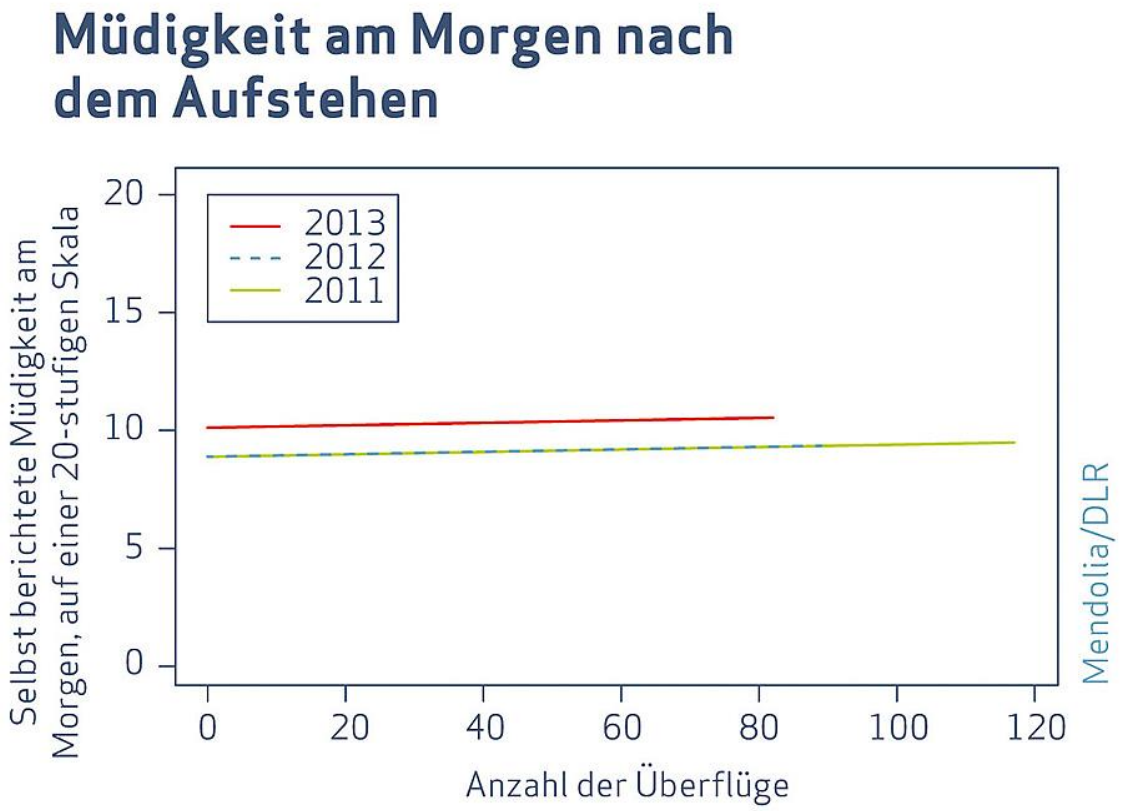
NORAH
Lärmwirkungsstudie

# 2012 und 2013: Schläfrigkeit steigt trotz seltenerem Aufwachen



NORAH
Lärmwirkungsstudie




Überraschender fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Antworten der Befragten im zweiten und dritten Jahr der Studie. Denn obwohl die Schlafmessungen zeigten, dass die Anzahl der Überflüge und der Aufwachreaktionen abgenommen hatte, fühlten sich die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer morgens zunehmend schläfriger und müder. Die Einführung des Verbots planmäßiger Flüge zwischen 23 und 5 Uhr hatte demnach nicht dazu geführt, dass die Menschen ihren Schlaf subjektiv besser bewerteten. Dieses Ergebnis lässt sich auch in Zahlen ausdrücken: Bei der gleichen Anzahl von Überflügen stieg das negative Erleben des Schlafs von 2011 bis 2013 um fünf bis elf Prozent. Insgesamt lagen die subjektiven Schläfrigkeits- und Müdigkeitsbewertungen in allen drei Untersuchungsjahren im mittleren Bereich der verwendeten Müdigkeitsskala.
Das Ergebnis zeigte sich auch bei Personen, die in allen drei Jahren teilnahmen. Das NORAH-Team geht daher davon aus, dass nicht erhobene und vermutlich nicht-akustische Faktoren zu diesem Ergebnis geführt haben.