

Die Schlafstudie

Ausreichend und ungestört zu schlafen ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Studien lassen vermuten, dass häufige Störungen des Schlafs langfristig zu chronischen Erkrankungen führen können, zum Beispiel zu Herz-Kreislauf-Beschwerden. In der Teilstudie Schlafqualität gehen die Wissenschaftler der Frage nach, wie sich die Fluglärmbelastung im Rhein-Main-Gebiet nachts auf die Qualität des Schlafs auswirkt.



Drei Messphasen für die Schlafqualität

()

In drei Untersuchungsphasen nahmen die NORAH-Wissenschaftler den Schlaf der Studienteilnehmer unter die Lupe. Zwischen diesen Phasen lag jeweils etwa ein Jahr. Die Messzeit fiel in den Sommer – und damit in die Jahreszeit, in der viele Menschen mit offenem Fenster schlafen und daher besonders viele Geräusche ins Schlafzimmer dringen.

An der ersten Phase 2011 nahmen 49 Menschen teil: Drei oder vier Nächte in Folge zeichneten die Wissenschaftler den Schlaf der Teilnehmer in deren eigenem Schlafzimmer auf – mit Geräten wie in einem Schlaflabor.



Etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen legte deshalb ein NORAH-Mitarbeiter den Teilnehmern alle nötigen Elektroden an. So ließen sich verschiedene Schlafphasen und Aufwachmomente genau bestimmen.

Parallel zu den Schlafaufzeichnungen registrierte ein Schallpegelmessgerät unmittelbar in der Nähe des Ohrs alle Geräusche, die in der Nacht bei den Schlafenden ankamen. Mit diesen Informationen ließ sich genau überprüfen, wie sensibel die Teilnehmer im Schlaf auf welche Lärmereignisse reagierten.

2012 wiederholten die Wissenschaftler diesen Vorgang mit insgesamt 84 Teilnehmern.

Anschließend analysierten sie die Ergebnisse der ersten beiden Phasen eingehend und erkannten, dass die so genannte Aufwachreaktion die wichtigste Größe für die Lärmwirkung auf den Schlaf ist. Deshalb konnten sie bei der dritten Phase 2013 ihr Messverfahren vereinfachen: Etwa zehn Minuten vor dem Zubettgehen legten die Teilnehmer sich selbst zwei Elektroden an, die dann nur noch die Aufwachreaktionen maßen. An dieser dritten Messphase nahmen 182 Menschen jeweils drei Nächte lang teil.

Die NORAH-Schlafstudie in Bildern (<https://www.laermstudie.de/teilstudien/schlafstudie/die-norah-schlafstudie-in-bildern/>)

Häufige Fragen zur Schlafstudie finden Sie **hier** (<https://www.laermstudie.de/norah-studie/haeufige-fragen/schlafstudie/>).

Sie haben Fragen?

Icon Kontakt Lärmstudie

So erreichen Sie uns

Gemeinnützige Umwelthaus GmbH

Rüsselsheimer Str. 100

65451 Kelsterbach

Tel. +49 6107 98868-0

Fax +49 6107 98868-19

norah@umwelthaus.org