

Die NORAH-Schlafstudie in Bildern

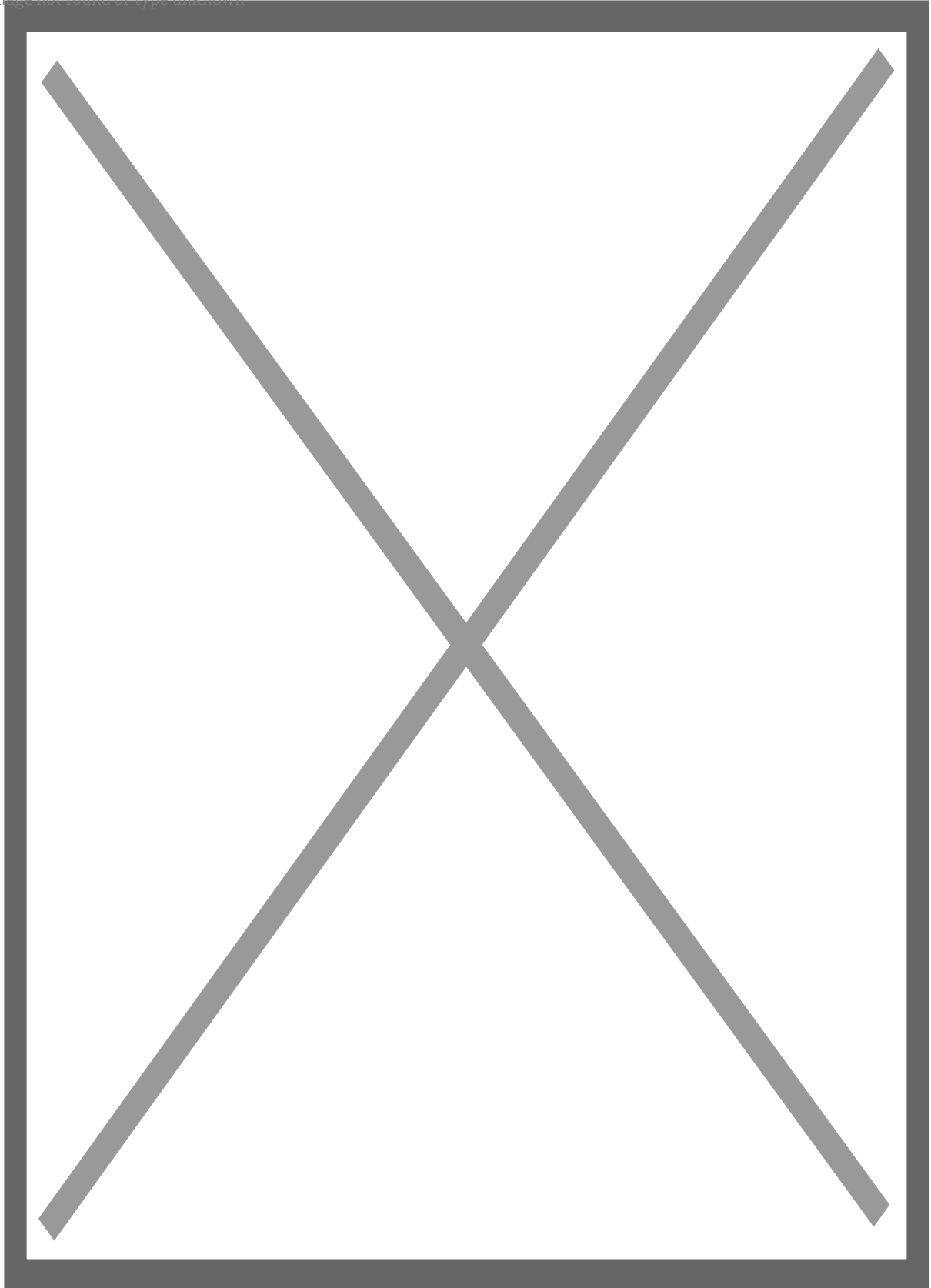


Die Schlafstudie fand bei den Probanden zuhause statt: nicht im Schlaflabor, sondern unter realistischen Bedingungen, z.B. wie hier, direkt in der Einflugschneise.



Ein Teil des wissenschaftlichen Equipments zur Schlafaufzeichnung: Elektroden, Fingerpulssensoren, Material zur Hautreinigung usw.

Image not found or type unknown

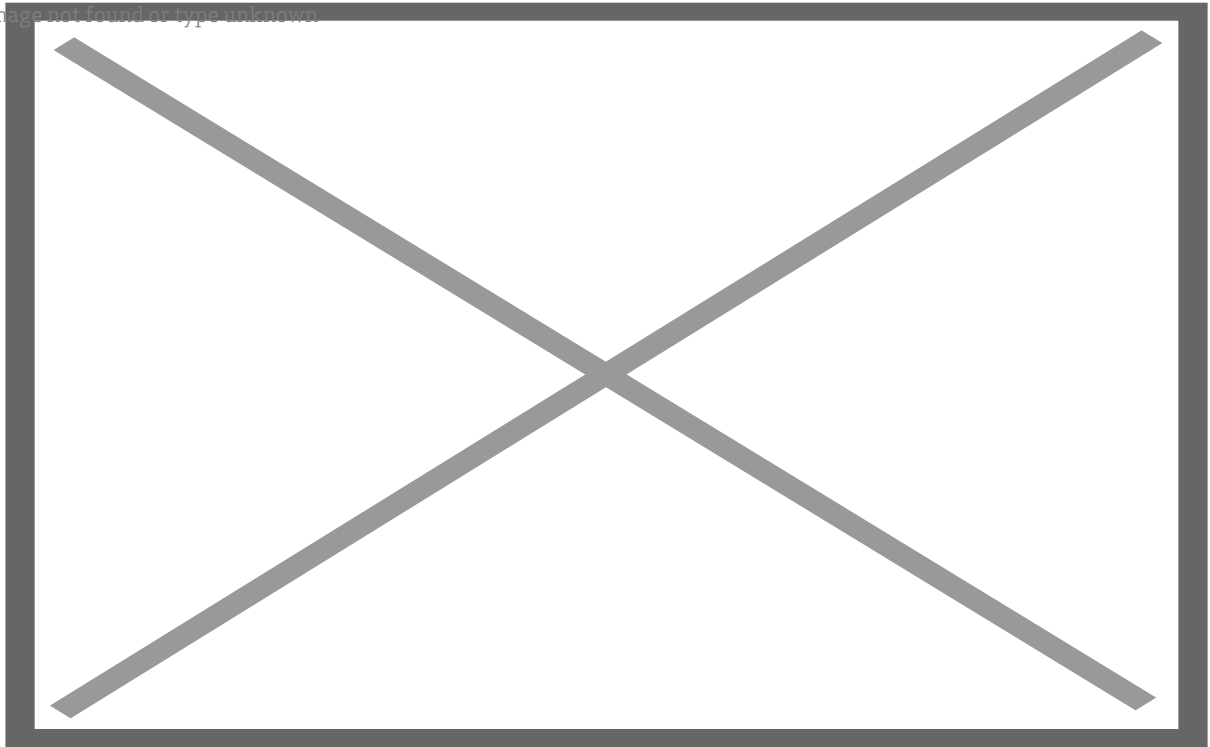


Vorbereitungen für die Nacht: Vor dem Zubettgehen legen die Wissenschaftler den Studienteilnehmern die Elektroden an. Die Untersuchungen wurden an jeweils 3 oder 4 Nächten durchgeführt.



Abends und morgens halfen die Wissenschaftler beim An- und Ablegen der Elektroden. Das dauerte zusammen mit anderen Messungen und Fragebögen abends etwa 1 Stunde, morgens ca. 25 Minuten. Diese aufwändige Methode, „Polysomnographie“ genannt, kam in den Jahren 2011 und 2012 zum Einsatz.

Image not found or type unknown



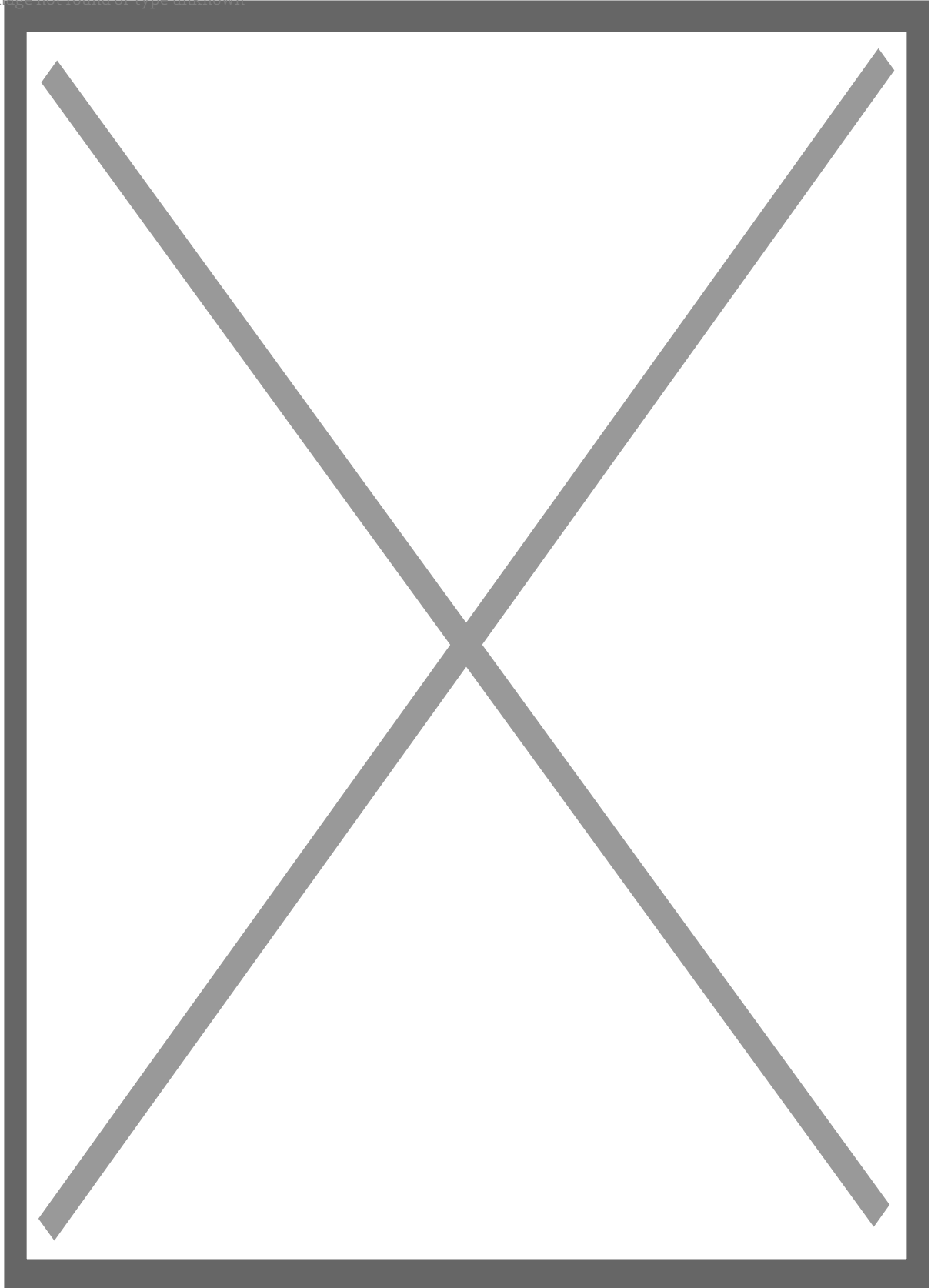
Die Brustgurte kontrollierten die Atmung der Studienteilnehmer während des Schlafes.





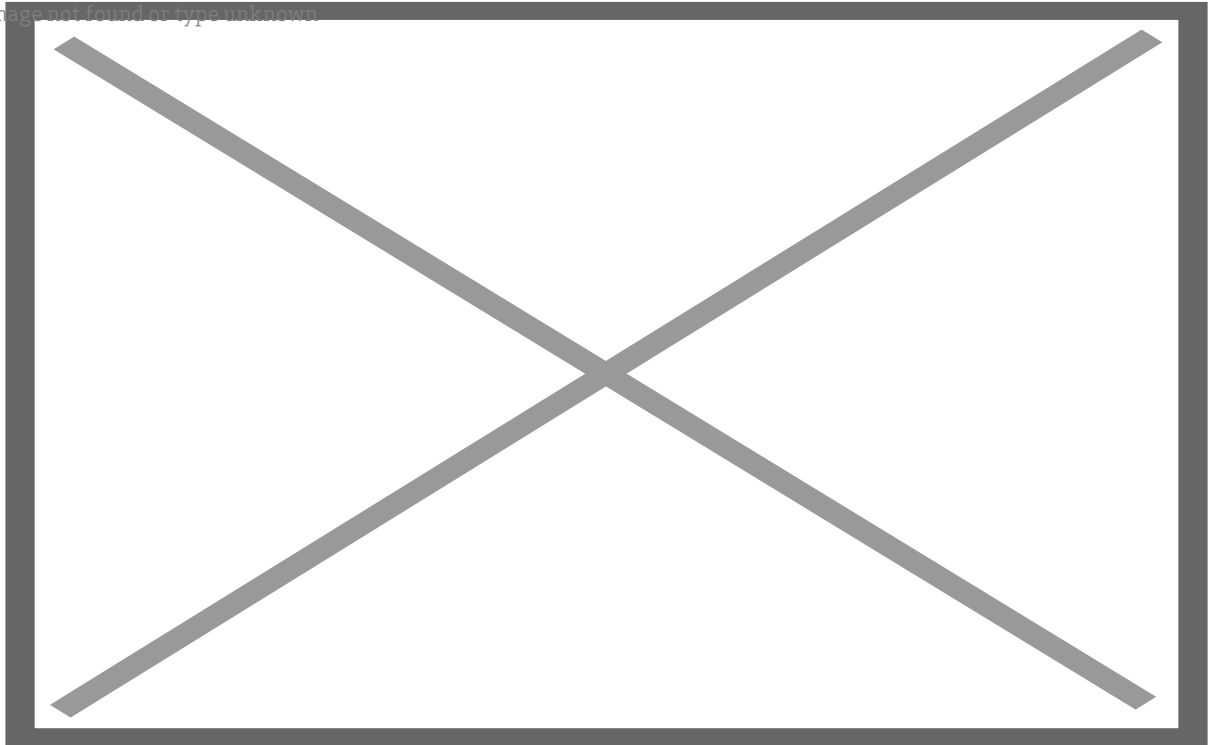
Wie gut die Studienteilnehmer in der ersten Nacht schliefen, war für die Studie noch nicht relevant: Diese Nacht galt als „Anpassungsnacht“, in der sich die Probanden an das Schlafen mit Elektroden und die Verkabelung gewöhnen konnten. Erst ab der zweiten Nacht wurden die Messungen der Schlafqualität für die Studie berücksichtigt.

Image not found or type unknown



Der Klasse 1 - Schallpegelmesser zeichnete den Schallpegel, denen die Probanden in der Nacht ausgesetzt waren, auf.

Image not found or type unknown.



Auch die Beschaffenheit der Schlafzimmerfenster und die Ausrichtung der Räume wurden in der NORAH-Studie berücksichtigt. Was zählt, ist der Schall, der tatsächlich das Ohr der Schlafenden erreicht.