

DGSM 2007, Düsseldorf  
Somnologie (Suppl 1) 2007  
Abstract 046

Wie wirkt sich Verkehrslärm auf den Nachtschlaf von LKW Fahrern aus?

Popp R F J, Fischer V, Geisler P, Zulle J, Hajak G

Psychiatrische Universitätsklinik am Bezirksklinikum  
Schlafmedizinisches Zentrum, Regensburg

### Zusammenfassung

Fragestellung: Die Studie untersuchte unter möglichst realistischen Bedingungen, ob der Schlaf von LKW-Fernfahrern unter den Akustikbedingungen an einer Autobahnraststätte vergleichbar erholsam ist wie unter geräuschneutralen Bedingungen.

#### Probanden und Methoden:

Insgesamt nahmen 16 männliche LKW-Fernkraftfahrer (Alter: 40,9 Jahre, SD = 8,0; Body-Mass-Index: 25,9 kg/m<sup>2</sup>, SD= 2,5) an der Studie teil. Als „Schlaflabor auf Rädern“ diente ein Mercedes Benz LKW (Actros II Typ 1846) in den akustische Original~Aufzeichnungen von Autobahngeräuschen eingespielt wurden. Jeder LKW-Fahrer durchlief drei Nächte: eine Adaptionsnacht und anschließend die beiden Expenmentalnächte (laut vs leise, in randomisierter Reihenfolge). Zur Erfassung der subjektiven und objektiven Tagesbefindlichkeit wurde eine umfangreiche Testbatterie zur Schläfrigkeitsmessung (SSS, TSS, PST) und des Leistungsvermögens (PVT, Mackworth Clock) eingesetzt. Die objektive Schlafqualität wurde mittels Polysomnographie, die subjektive Schlafqualität anhand von Fragebogen und Ratings erfasst.

#### Ergebnisse:

Am Morgen zeigten sich bei allen objektiven Schlafrig keitsmessungen keine signifikanten Unterschiede zwischen den bei den Testbedingungen (alle ps>0,150). Bei der Einschätzung der subjektiven Schlafrig keit am Morgen waren die LKW Fahrer gleichermaßen alert und zeigten keinerlei Anzeichen von Müdigkeitssymptomen.

Die Schlafqualität wurde unter Lärmbedingung in mehreren Skalen konsistent als schlechter bewertet. Polysomnographisch ließ sich in der Lärnacht vermehrt Schlafstadium 2 beobachten (55% vs. 51,2%; p= 0,047), was in Zusammenhang mit einem reduzierten REM- und Tiefschlafanteil im Vergleich zur Kontrollnacht stand. Der Verkehrslärm führte bei den LKW-Fahrern sogar zu einem signifikant schnelleren Erreichen von Schlafstadium 2 (14 8 min vs 279 mm; p = 0,033).

Schlussfolgerungen: Berufsfernfahrer scheinen an den Geräuschpegel von Raststätten relativ gut gewöhnt zu sein, so dass sie insgesamt eine vermehrte Robustheit gegenüber Verkehrslärm aufweisen.

Schiüsselwörter: LKW-Fahrer — Verkehrslärm - Schlafqualität —Schläfrigkeit