

## SchlafFIT – Live-online-Kurs zur Förderung der Schlafgesundheit

Erholsamer Schlaf ist neben Bewegung und ausgewogener Ernährung ein wichtiger Baustein für die physische und psychische Gesundheit. Und dafür kann jede/r selbst sehr viel tun. Der SchlafFIT-Kurs wendet sich an Menschen, die ihr Wissen um die Bedeutung des erholsamen Schlafes erweitern, gestörten Schlaf vorbeugen oder den Schlaf verbessern möchten. Dafür bieten spannende Vorträge mit aktuellen Erkenntnissen der Schlafmedizin und Schlafforschung, Gruppenarbeit und praktischen Übungen ein abwechslungsreiches Kursprogramm.

Der Kurs findet im wöchentlichen Rhythmus statt und umfasst eine kurze Einführung, vier thematische Termine á 90 Minuten sowie eine 30-minütige persönliche Schlafberatung in Einzelgesprächen am Ende des Kurses.

**Kursdauer:** 23. Mai – 20. Juni 2024

### Inhalt

1. Termin: 23. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr

#### **Einführung und Grundlagen des Schlafes**

inkl. Anleitung zum Führen eines Schlaftagebuchs über die gesamte Kursdauer

- Was ist Schlaf? Warum wir schlafen
- Architektur und Aufgaben des Schlafes (physiolog. und psycholog.)
- Schlaf in Abhängigkeit von Lebensalter und Geschlecht
- Die Rolle von Chronorhythmen und Chronotyp

2. Termin: 30. Mai 2024, 17:00 – 18:30 Uhr

#### **Schlafprobleme und Schlafstörungen**

- Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?
- Die häufigsten Schlafstörungen – Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten
- Vom richtigen Umgang mit Schlafmitteln

3. Termin: 6. Juni 2024, 17:00 – 18:30 Uhr

#### **Das 1x1 gesunder Schlafhygiene**

- Einfluss von Tagesgestaltung, Stress und Verhaltensgewohnheiten auf den Schlaf
- Schlafhygienische Regeln für einen erholsamen Schlaf
- Rituale zum besseren Einschlafen und Umgang mit nächtlichem Wachliegen und Grübelschleifen

4. Termin: 13. Juni 2024, 17:00 – 18:30 Uhr

#### **Messung der Schlafmenge und der Schlafqualität**

- „objektiv“ vs. „subjektiv“ – Bedeutung und Interpretation verschiedener Verfahren zur Erfassung des Schlafes
- In der Klinik und zuhause – welche Schlaffunktionen kann man messen?
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbstvermessung mit Consumer-Produkten: Sleep-Apps, Fitnessarmbänder, Wearables & Co.

5. Termin: 20. Juni 2024 (individuelle Terminvereinbarung)

#### **Persönliche Schlafberatung im Einzelgespräch**

Erfahrungsaustausch mit dem Schlaftagebuch, Evaluation des aktuellen Schlaf-Ist-Zustandes, Klärung offener Fragen und individuelle Tipps

### Kursleitung

Der Kurs wird von fünf Experten und Expertinnen der Schlafakademie Berlin geleitet.