

SCHLAFLOS?

Endlich Ruhe finden –
mit dem magisan Schlaftraining.



www.magisan.de

vernetzte Gesundheit



WAS STÖRT UNSEREN SCHLAF?

Stress, Termine, innere Unruhe –
Wenn unsere Gedanken uns
nicht schlafen lassen.

Was passiert eigentlich im Schlaf?

Im Schlaf haben wir keine bewusste Kontrolle mehr über uns. Unsere Atmung wird langsamer, regelmäßiger und flacher. Die Temperatur sinkt ab und unser Körper erholt sich. Wir sparen Energie und unsere Zellen regenerieren sich. So bekommt unser Körper einen großen Teil der Energie für den nächsten Tag. Es wird jede Menge des zellulären Treibstoffs Adenosintriphosphat (ATP) gebildet. Dieses wird tagsüber in den Zellen, den Muskeln und den Nerven abgebaut. Hierbei ist das Adenosin als Abbauprodukt im Blut unser „Müdemacher“.

Was stört diesen natürlichen Prozess?

Es gibt viele Arten von Schlafstörungen: leichte und wiederkehrende Einschlafprobleme, lange Wachphasen mitten in der Nacht oder akute Schlaflosigkeit die ganze Nacht lang.

Schlaflosigkeit hat viele Ursachen und Schlafstörungen sind sehr individuell. Studien zufolge leiden ca. 25 % der Erwachsenen an Schlafstörungen und über 10 % erleben ihren Schlaf als nicht erholsam.

Gehören Sie auch dazu? Das muss nicht so bleiben!
Wir helfen Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg zu einem
gesunden und erholsamen Schlaf.



WARUM EIN GESUNDER SCHLAF SO WICHTIG IST.

Schlafmangel schadet
nachweislich der Gesundheit.

Regelmäßiger, tiefer, erholsamer Schlaf ist wichtig für Körper und Geist. Geschädigte Zellmembranen und Zellen werden nachts wiederhergestellt oder ausgetauscht. Das Immunsystem bekämpft Bakterien und Viren.

Für Betroffene ist der Leidensdruck bei allen Formen von Schlafstörungen erheblich und wirkt sich auf das gesamte Leben aus: Sie fühlen sich nicht vollständig leistungsfähig, sind tagsüber häufig sehr müde oder anfällig für andere gesundheitliche Beschwerden. In mehreren unabhängigen, umfassenden Schlafstudien wurden die gesundheitlichen Folgen von dauerhaft gestörtem Schlaf belegt:

- das Herzinfarkt-Risiko steigt um 48 %
- das Schlaganfall-Risiko erhöht sich um das Vierfache
- das Risiko, an Krebs zu erkranken, wird beeinflusst
- die Anfälligkeit für Übergewicht steigt
- die Risiken, an Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen zu erkranken, steigen
- Diabetes kann deutlich schneller ausbrechen
- der Ausbruch von Alzheimer wird signifikant begünstigt und der Krankheitsfortschritt beschleunigt
- psychische Belastungsstörungen können ausgelöst oder verstärkt sowie ihre Behandlung erschwert werden
- ADHS bei Kindern wird verstärkt

Bitte beachten Sie:

Schlafstörungen sind keine Bagatelle!

Wenn Ihre Schlafstörung länger als 1 Monat andauert, suchen Sie als ersten Schritt den Rat eines Mediziners – am besten eines Schlafmediziners.



IHR PARTNER RUND UM GESUNDHEIT.

Mit magisan aktiver mehr
Lebensqualität erreichen.

„magis sanum“ – das ist Latein und bedeutet „gesünder“. Ganz in diesem Sinne unterstützen wir von magisan durch individuelle Beratung und empathische Kommunikation. Mit innovativen Gesundheitsprodukten sowie Organisation von Therapien und Leistungen sorgen wir dafür, dass Sie gesünder, besser und aktiver leben!



IHR PERSÖNLICHER SCHLAFTRAINER.



Innovativ



Individuell



Organisiert

Um Sie zurück zu einem guten Nachtschlaf zu bringen, stellt Ihnen magisan einen qualifizierten und persönlichen Schlafcoach an die Seite. In regelmäßigen Telefonaten können Sie gemeinsam über Ihre Schlafgewohnheiten und Schlafdaten sprechen. So bekommen Sie kompetente Unterstützung und Empfehlungen auf dem Weg zu einem regelmäßigen, gesunden Schlaf.

Unser Schlaftrainer hilft Ihnen mit fundierten Informationen, Ihre Schlafprobleme und die Ursachen dafür besser zu verstehen. Durch einen Schlafracker, den Sie beim Schlafen tragen, erhält Ihr Trainer genaue Einblicke, wie Sie schlafen. Damit können Sie konkrete Veränderungen an Ihrem Schlafverhalten vornehmen, leichte Maßnahmen zur Schlafhygiene in Ihren Alltag einbauen und so in einen gesunden Schlaf zurückfinden.





RUHE FINDEN DURCH TRAINING UND TECHNIK.

Verbessern Sie Ihren Schlaf mithilfe einer innovativen Technologie.

AIVI – Die digitale Schlafmethode

Für eine schnell merkbare Besserung erhalten Sie optional zum Schlafttraining das AIVI Soundkissen, das über hochsensible Lautsprecher und unbewusstes Hören eine auditive Stimulation bewirkt.

Diese digitale Schlafmethode basiert auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaft. AIVI nutzt ein von einem weltweit führenden Medizintechnikunternehmen entwickeltes auditives Stimulationsverfahren, das alle notwendigen Schlafphasen optimal stimuliert.

So funktioniert Scientific Sleep Stimulation

Milliarden von Gehirnzellen in unserem Gehirn kommunizieren ständig über elektrische Impulse. So entsteht eine elektrische Aktivität, die sich mit der Tätigkeit einer Person verändert – ob sie Sport macht, arbeitet oder eben schläft. Spezifische Schallfrequenzen können diese Aktivität stimulieren und positiv beeinflussen.

So klingt gesunder Schlaf

Es ist so einfach wie es klingt. AIVI hilft Ihnen endlich wieder besser zu schlafen. Und das, während Sie schlafen. So wird Ihr Schlaf auf Ihrem AIVI Soundkissen jeden Tag ein bisschen besser. Denn durch die Musik, die nachts über die Soundleiste gespielt wird, wird Ihr neuronales Nervensystem schonend stimuliert und Ihr natürlicher Schlafrhythmus wird wieder hergestellt. Und das ganz ohne Nebenwirkungen. Die angereicherte Musik befindet sich in einer App, die Sie ganz einfach auf Ihr Smartphone laden.



SELBSTTEST

Wie gut schlafen Sie? Testen Sie selbst!

In diesem kurzen Selbsttest können Sie vorab herausfinden, ob Sie unter einer Schlafstörung leiden. Falls Sie drei oder mehr Fragen mit **Ja** beantworten, sollten Sie uns für ein persönliches Gespräch kontaktieren.

	Ja	Nein
Liegen Sie abends regelmäßig mehr als eine halbe Stunde wach im Bett, bevor Sie einschlafen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie nachts häufig auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Sie nachts aufwachen, brauchen Sie dann längere Zeit, um wieder einschlafen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft schon nach dem Aufwachen müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich auch tagsüber häufig müde oder schlafen Sie manchmal unbeabsichtigt ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bemerkt Ihr persönliches Umfeld bereits Auswirkungen Ihres Schlafdefizits?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie selbst besorgt oder fühlen sich aufgrund Ihrer Schlafprobleme eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gerne sind wir persönlich für Sie da!

Kontaktieren Sie uns:

 09131 - 90 89 730

 durchschlafen@magisan.de

* kostenfrei und unverbindlich

UNSER GEMEINSAMER WEG ZU IHREM ERHOLSAMEN SCHLAF.

Wie wir Sie mithilfe von Daten individuell begleiten.

Im Rahmen Ihres Schlaftrainings messen wir Ihr Schlafverhalten über einen Schlafracker. Dieser schreibt mit, wann, wie viel und wie tief Sie schlafen. Dank modernster Technologie kann dabei sehr genau anhand von Sensorik ermittelt werden, in welcher Schlafphase Sie sich gerade befinden.

Die Schlafdaten dienen dann dem Schlafracker als Grundlage für regelmäßige Gespräche. So erhalten Sie anhand Ihres persönlichen Schlafverhaltens individuelle Empfehlungen, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf gezielt weiter zu verbessern – grundlegend oder oft auch nur durch kleine Tipps und Tricks, die einen großen Unterschied bewirken. So gelingt es uns gemeinsam, Ihren Schlaf kontrolliert dauerhaft zu verbessern.

Selbstverständlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich und ausschließlich zum Zwecke des Schlaftrainings.



Ihr persönlicher Schlafracker

Sie sprechen während des Trainings mehrmals mit Ihrem persönlichen Schlafracker, der Sie während des gesamten Schlaftrainings begleitet. Durch das Training finden Sie einen Ansprechpartner, der Ihre Schlafprobleme ernst nimmt und wichtige Tipps gibt.



Die richtige Analyse

Sie erhalten einen Schlafracker, der genau aufzeichnet, wie Sie schlafen. Diese Daten analysiert unser Schlafmediziner und sie dienen Ihrem persönlichen Schlafracker zusätzlich als Grundlage, um die für Sie persönlich hilfreichsten Schlafstrategien zu ermitteln.



Das AIVI-Soundkissen (optional)

Mithilfe dieser Audio-Stimulationstherapie finden Sie langfristig zu einem tiefen und erholsamen Schlaf. Diese patentierte und wissenschaftlich fundierte Technologie reguliert Ihr Schlafverhalten und hilft Ihnen, einen gesunden Schlafzyklus zu finden.

Phase 1

Erstbefragung und Kennenlernen mit Schlafracker

Sie lernen Ihren persönlichen Schlafracker telefonisch kennen und besprechen den Gesamtplan. Die ersten Schlafdaten helfen Ihnen gemeinsam Ihre individuellen Schlafprobleme zu erkennen und Lösungswege festzulegen.

Phase 2

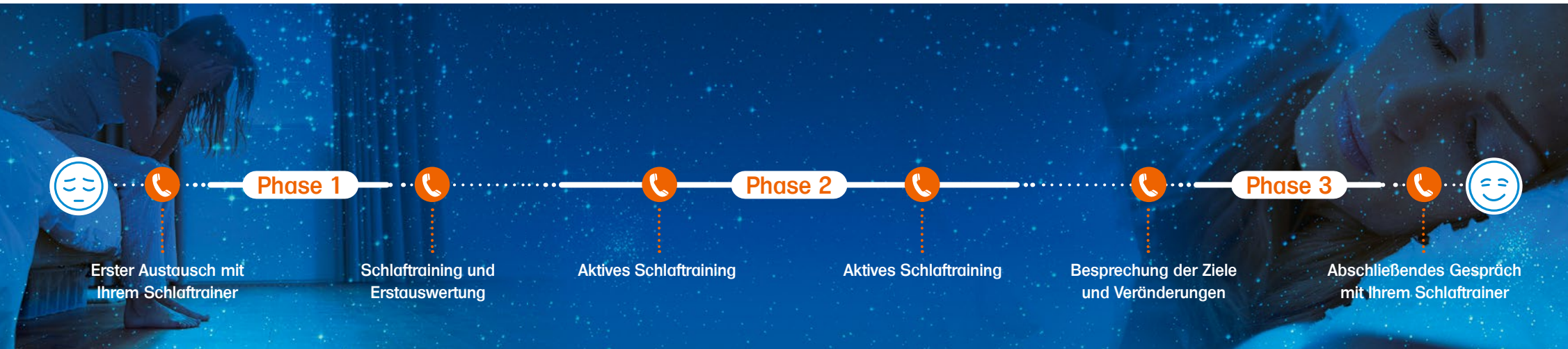
Zentrale Erkenntnisse zu Ihrem Schlafverhalten

Während des gesamten Schlaftrainings steht Ihnen Ihr Schlafracker jederzeit betreuend zur Seite und bespricht mit Ihnen Ihre Zwischenziele und Ergebnisse, sowie auftretende Hindernisse und persönliche Erfolge.

Phase 3

Weg gemeinsam erfolgreich abschließen

In der dritten Phase festigen Sie Ihre Ziele und nehmen die Veränderungen in Ihrem Schlafverhalten wahr. Die Ergebnisse des Trainings besprechen Sie abschließend mit Ihrem Schlafracker.



Phase 1



Phase 2



Phase 3



Erster Austausch mit Ihrem Schlafracker

Schlaftraining und Erstauswertung

Aktives Schlaftraining

Aktives Schlaftraining

Besprechung der Ziele und Veränderungen

Abschließendes Gespräch mit Ihrem Schlafracker

SIE WOLLEN WIEDER DURCHSCHLAFEN?

Gerne beraten wir Sie individuell.

Werden Sie aktiv:

☎ 09131 - 90 89 730

✉ durchschlafen@magisan.de

* kostenfrei

magisan GmbH
Am Pestalozziring 2
91058 Erlangen

www.magisan.de
facebook.com/magisanGmbH

