

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 Adenosintri-phosphat (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.

ES GIBT HILFE. DAS MAGISAN SCHLAFTRAINING.



Innovativ



Individuell



Organisiert

Schlafen kann man lernen. Aus dieser Überzeugung heraus entwickelten wir das magisan Schlaftraining: die Verbindung aus persönlicher Betreuung und innovativer Technologien.

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 Schlafcoach hilft Ihnen mit fundierten Informationen, Ihre Schlafprobleme und die Ursachen dafür besser zu verstehen. Durch einen Schlafracker erhält Ihr Coach 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.

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 Schlafcoach 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.

DER TRAININGSABLAUF

In 3 Phasen zum gesunden Schlaf.

Phase 1 Schlafcoach | Schlaftracker

Sie lernen Ihren persönlichen Schlafcoach telefonisch kennen. Gemeinsam werden die ersten Schlafdaten analysiert und ein Lösungsweg erstellt, der Schritt für Schritt zu einem erholsamen Schlaf führt.



Kennenlernen
des Schlafcoaches



Eigenes Schlaf-
verhalten verstehen



Phase 2 Schlafcoach | Schlaftracker

Regelmäßig wertet Ihr persönlicher Schlafcoach die gesammelten Daten aus und bespricht diese mit Ihnen gemeinsam. Nach sorgfältiger Analyse der Ergebnisse und Erfolge wird das Schlaftraining entsprechend angepasst oder um neue Tipps und Tools erweitert.

Schlafrituale
Schlafhygiene



Einflüsse
gemeinsam
definieren

Den Teufelskreis
durchbrechen



Alte Denkmuster
umstrukturieren



Stress und Stressoren
erkennen und minimieren



Rückblick und
Zusammenfassung



Phase 3 Schlafcoach | Schlaftracker

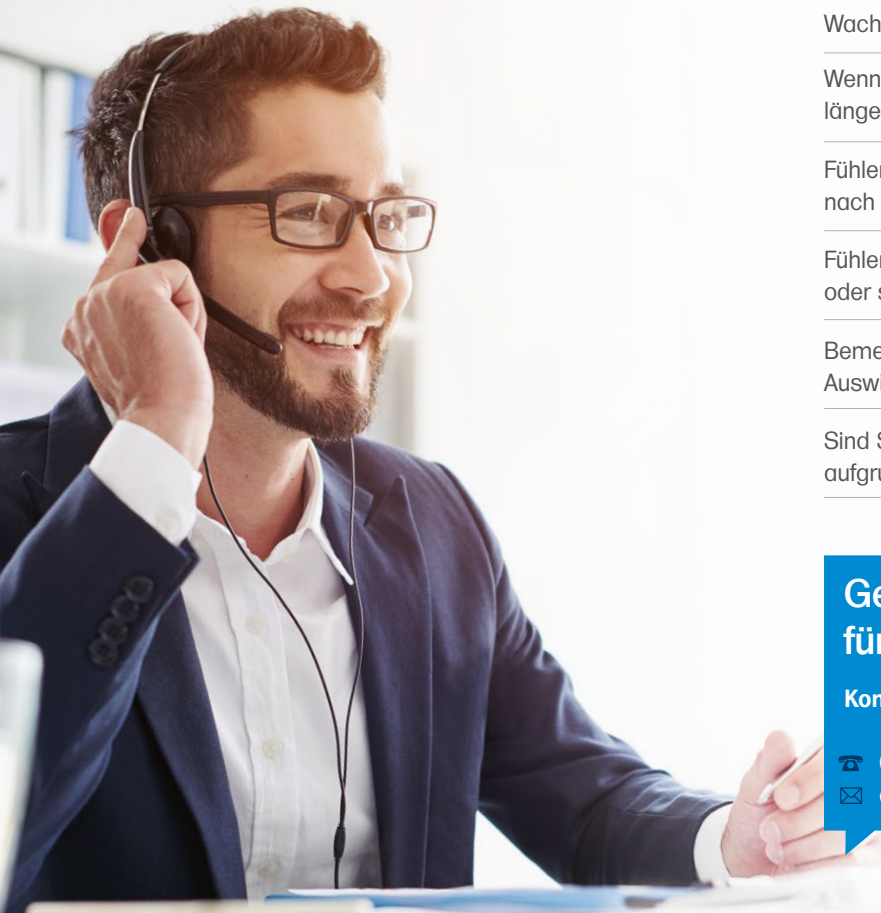
Bei Ihnen hat sich im Schlafverhalten eine deutliche Verbesserung eingestellt. Nun geht es darum, das Wissen bei Bedarf selbstständig anzuwenden und die erlernten Techniken ganz selbstverständlich in Ihren Alltag zu integrieren. Unser Schlafcoach steht Ihnen auch in dieser letzten Phase begleitend zur Seite.



IHR PARTNER RUND UM GESUNDHEIT.

Mit magisan aktiver mehr Lebensqualität erreichen.

„magis sanum“ – das ist Latein und bedeutet „gesünder“. In der magisan entstehen individuelle Strategien und Konzepte mit Fachkompetenz und erprobten Komponenten aus digitalem Fortschritt rund um das Coaching und Prävention im Gesundheitswesen. Dabei steht für uns der Mensch im Mittelpunkt, so auch in unserem magisan-Schlaftraining.



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

SIE WOLLEN WIEDER DURCHSCHLAFEN?

Gerne beraten wir Sie individuell.

Werden Sie aktiv:

☎ 09131 - 90 89 730

✉ durchschlafen@magisan.de

magisan GmbH
Am Pestalozziring 2
91058 Erlangen

www.magisan.de
facebook.com/magisanGmbH

