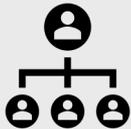
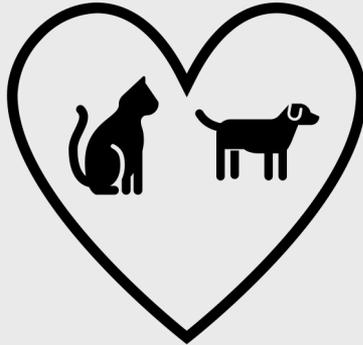
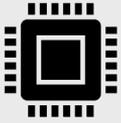




Geheimnisse und Mythen aus dem
Schlummerland

Schlafen wie ein Baby:
Povernapping

Ihr Referent: Mario Müller



heute

- Alternative Schlafzyklen
 - Hypnagogie
 - Neuro-Basis
- Konkrete Umsetzung



Alternative Schlafzyklen

- monophasisch (ca. 8 Stunden)
- biphasisch

6h + 20 min. oder 4,5h + 90 min.

→ ca 6h insgesamt

- polyphasisch

Everyman 3h + 3x 30 min.

→ 4,5 h insgesamt

Dymaxion 4x 30 min.

→ 2h insgesamt

Uberman 6x 20 min.

→ 2h insgesamt



Ziel?



- Tiefschlaf reduzieren
- Mehr aktive Zeit
- Ist das gesund?
- → wahrscheinlich nein
- Kaum belastbare Studien

- Aber wieso dann dieser Vortrag?

Grund eins: Hypnagogie



- „Schlüsselbund-Methode“
- → *nur* Einschlafphase
- „transition sleep“ (SWS&REMS)
(Langella et. al. 1992, Vescia et. al. 1996, Mandile et. al. 2000)
- Verbesserte Problemlösung
- „Zwischenspeichern“
- Emotionaler Reset

Grund zwei: REM-Schlaf



Das Gehirn lernt schnell, REM vorzuziehen

- REM wichtig für die Verarbeitung von *Geschichten* (Empson+Clarke, 1970, Tilley+Empson, 1975)
- ...und die Verarbeitung *emotionaler Inhalte* (Grieser et. al. 1972)
- Aktivierte und deaktivierte Synapsen (→ Acetylcholin) werden für Abbau oder Festigung markiert
- Acetylcholin-Rezeptoren Chrm 1 und 3 für REM verantwortlich
- Mehr *Schlafspindeln* in Thalamus und Neocortex (korreliert mit höherem IQ und räumlicher Orientierung/Orte lernen)

Wie Üben im Alltag?



- Zu festen Zeiten ablegen
- Wecker auf 20-25 min (ca. 5 min. Einschlafzeit)
 - Mehrere Tage hintereinander
 - Anfangs „nur“ Tiefschlaf
 - REM kommt nach wenigen Tagen
 - NAVY-Einschlafmethode
 - Kombinierbar mit Kaffee
- → Die Zeit ist durch die bessere Leistungsfähigkeit ruckzuck amortisiert