



FABELHAFTES SCHLUMMERLAND

Sleep Tracking

Übersicht Termine

- **28.03.** Anatomie einer guten Nacht: Nutze deine innere Uhr für erholsamen Schlaf
- **25.04.** Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an
- **23.05.** Muntermacher: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher
- **20.06.** Resilienz, Flow und Leistungsfähigkeit: Was deine grauen Zellen mit gutem Schlaf zu tun haben
- 18.07. SleepMindset: Stoppe das nächtliche Gedankenkarussell rasch und effektiv
- **22.08.** Powernapping: Lerne, diese erholsame Alltags-Kunst anzuwenden
- **19.09. Schlaftracking: Wie deine Schlafdaten zu besserer Schlafqualität führen können**
- **17.10.** Schlafverhinderer: Die ultimative Not-To-do-Liste für gesunden Schlaf
- **14.11.** Schlafraum: Schaffe dir eine ideale Schlafumgebung

André Alesi





AGENDA
19.09.2023

Sleep Tracking

1. Kurzvorstellung
2. Einleitung
3. Technik Wearables
4. Sleep Tracking

„Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und schlauer!“



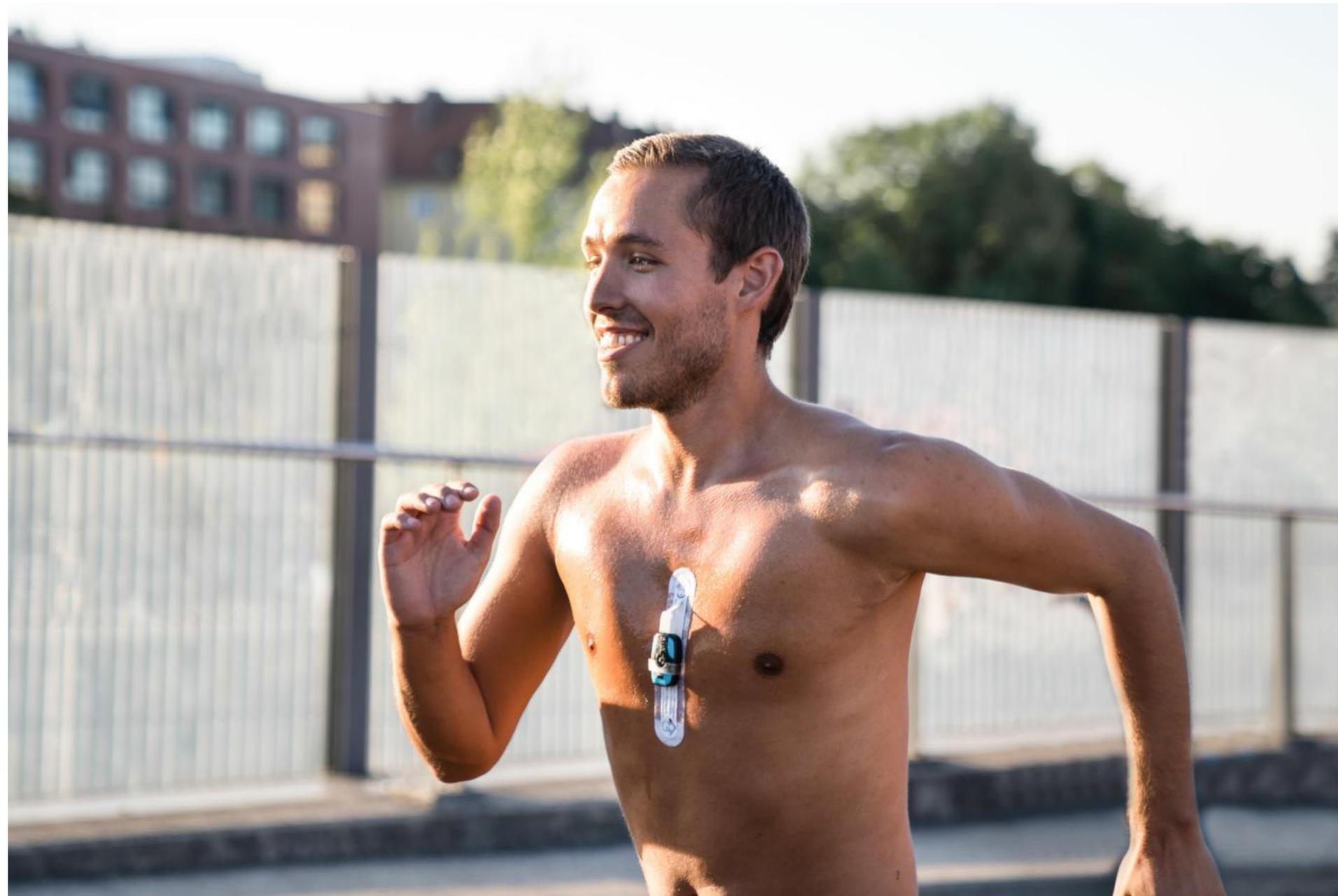




Smartwatch, Fitnessstracker, Apps

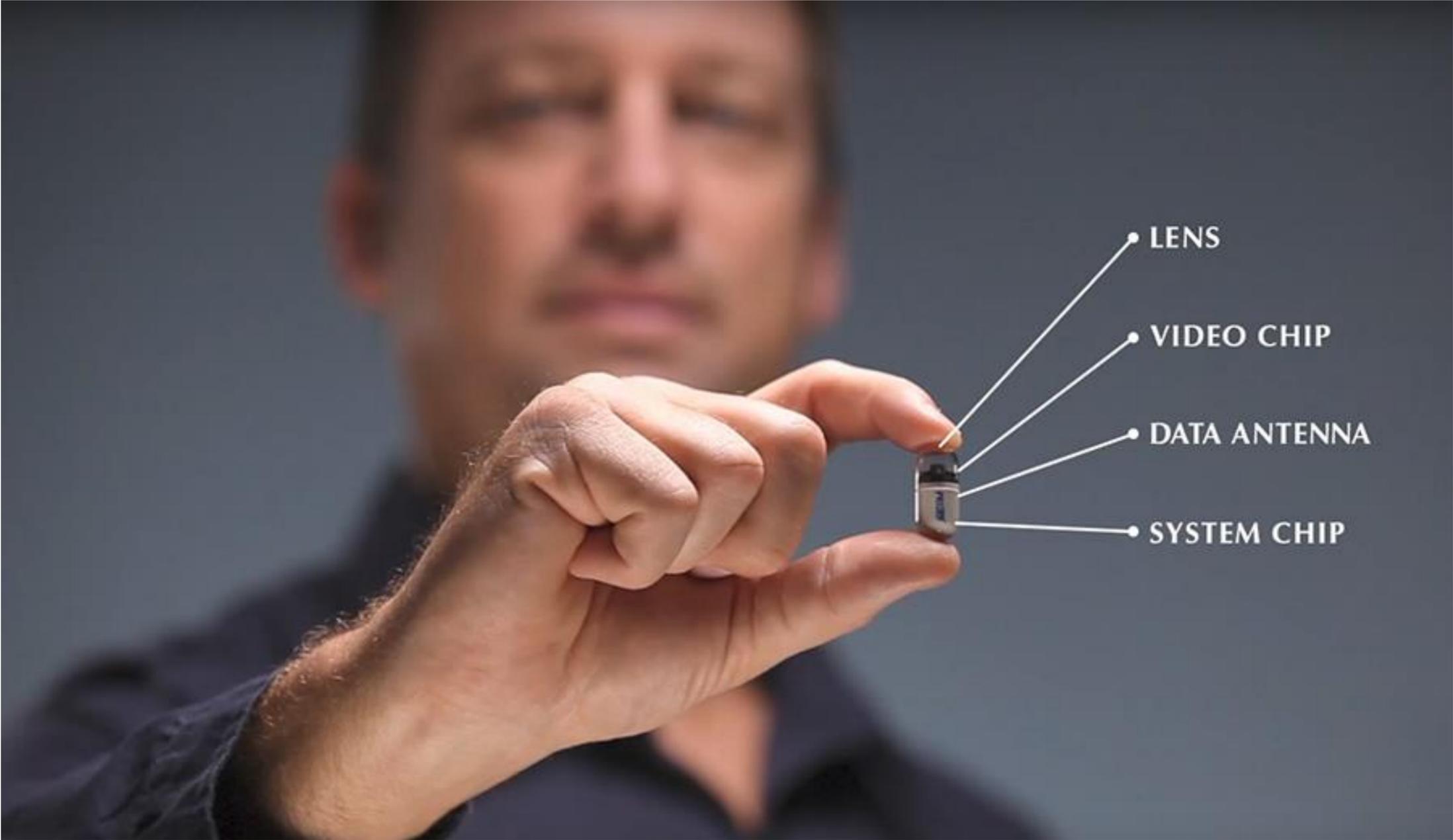


Smarte Ringe



HRV-Diagnostik

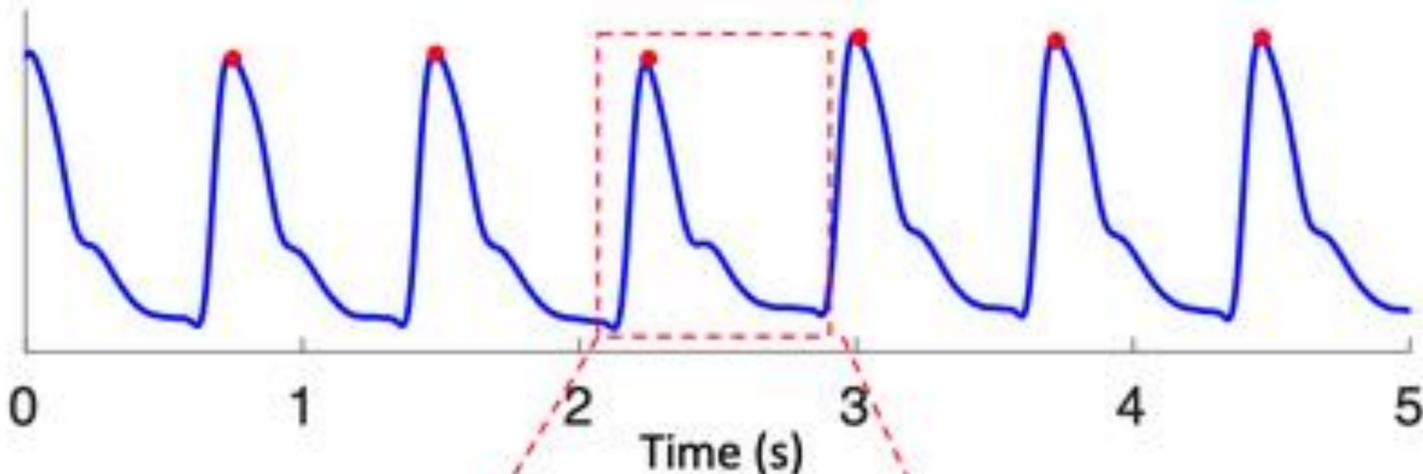
Sensorik



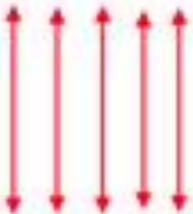
Was wird gemessen?



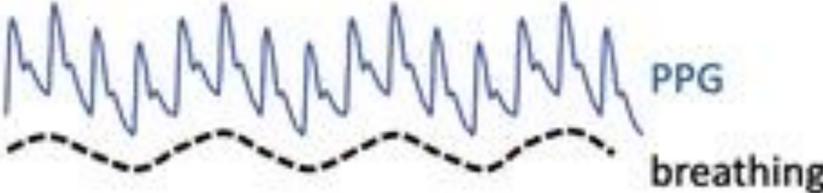
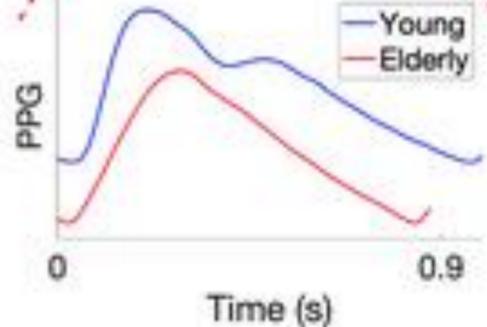
Photoplethysmogram (PPG)



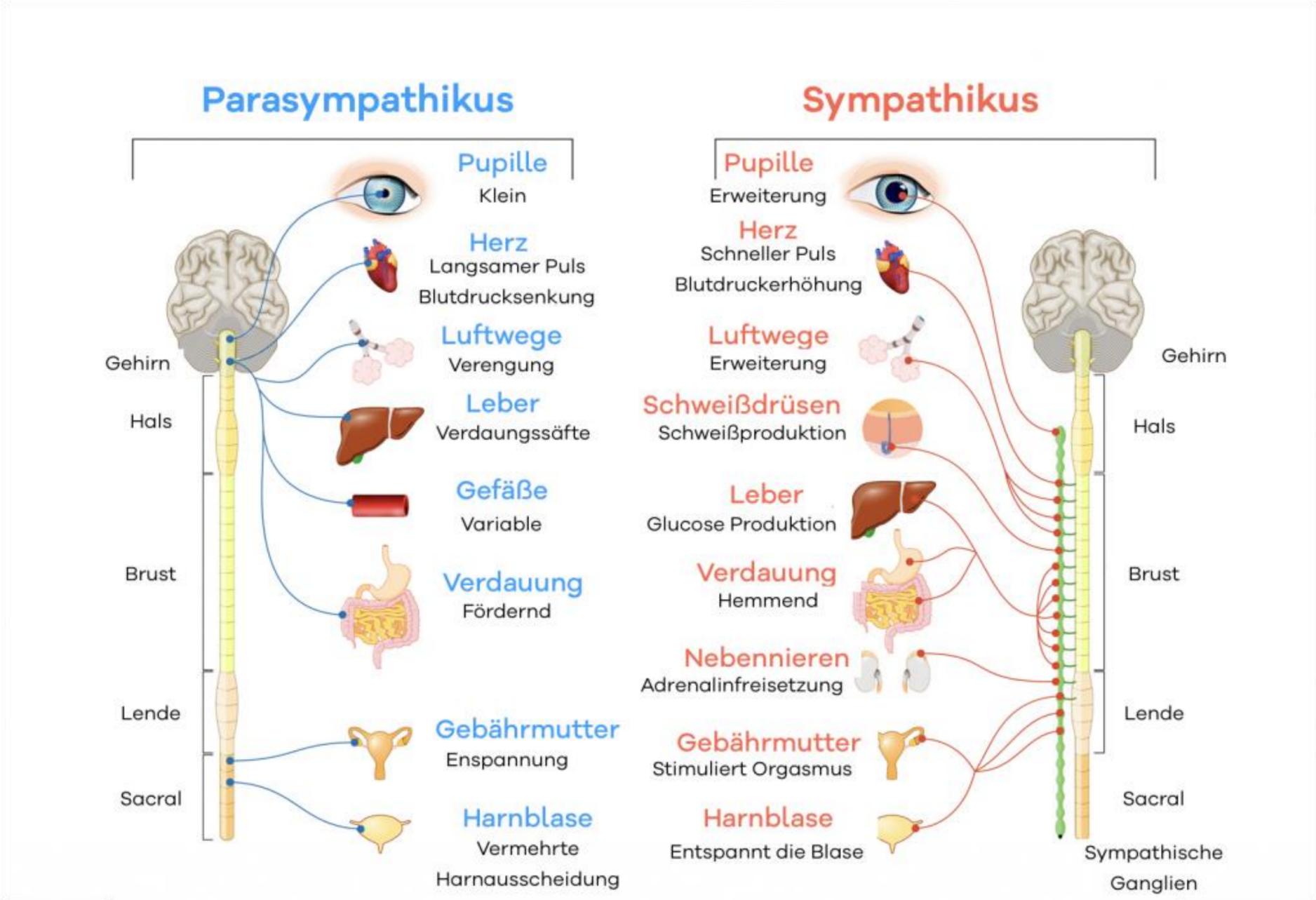
Normal rhythm



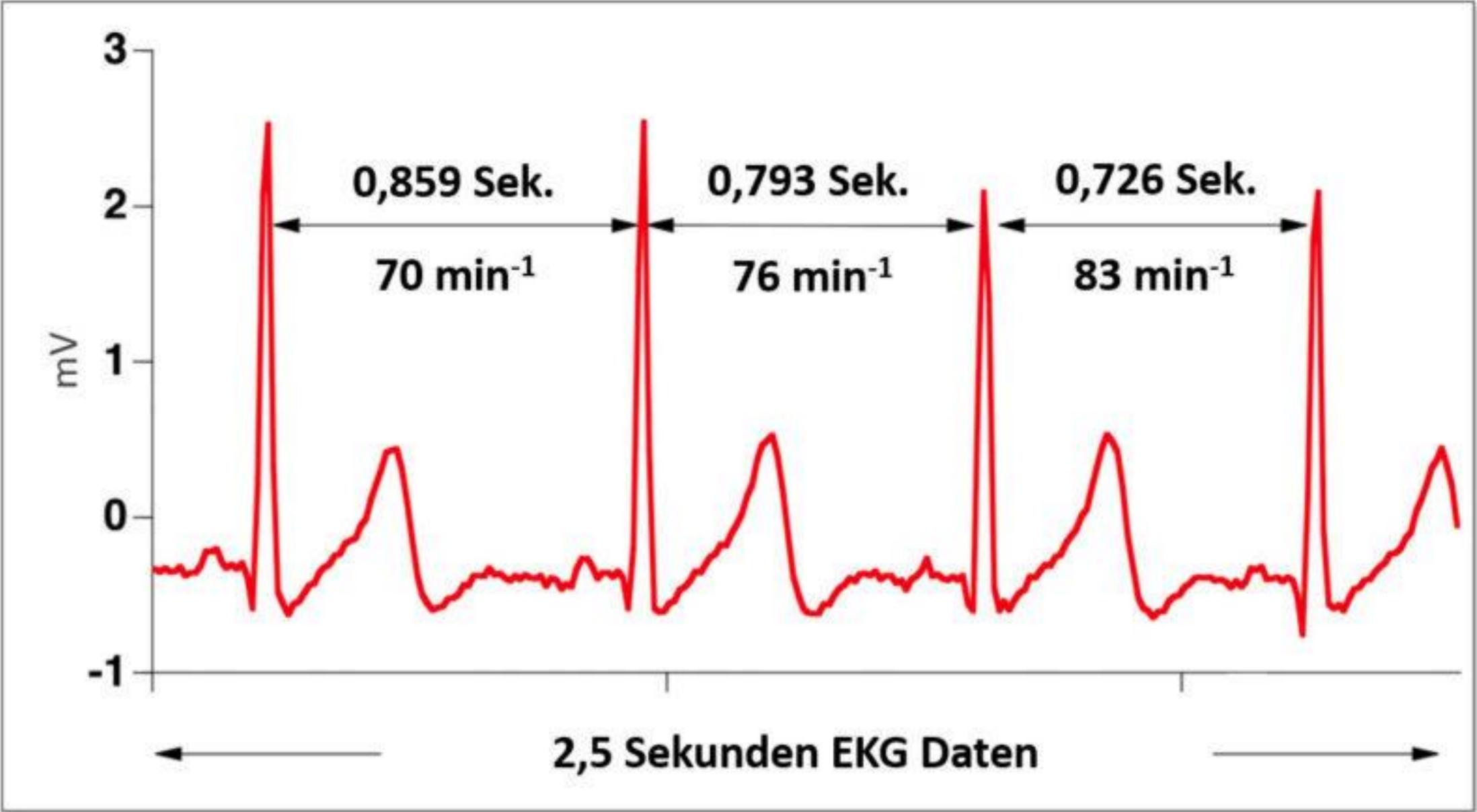
Arrhythmia



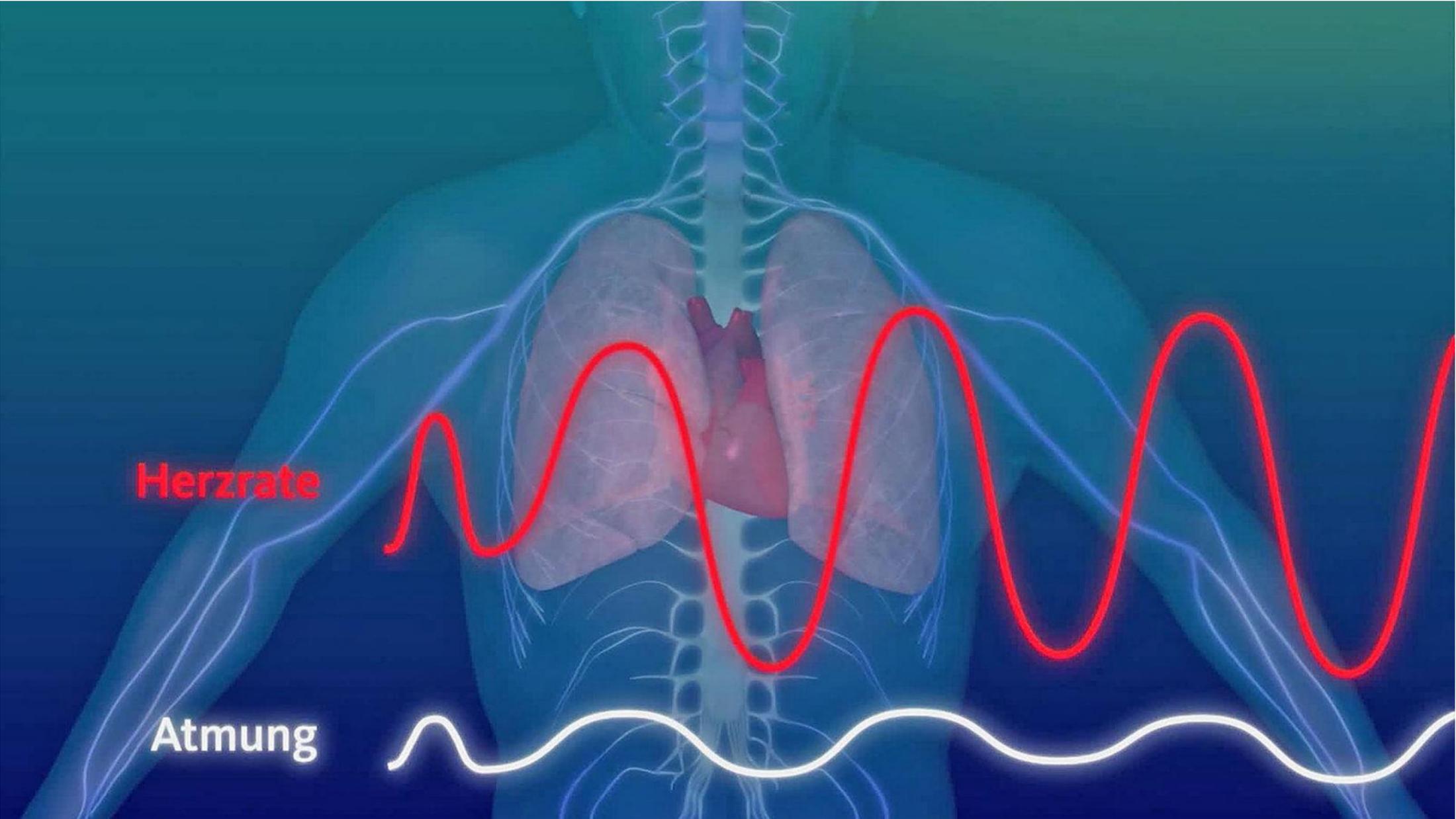
Physiologische Stressreaktion



Ein Wearable analysiert Stress

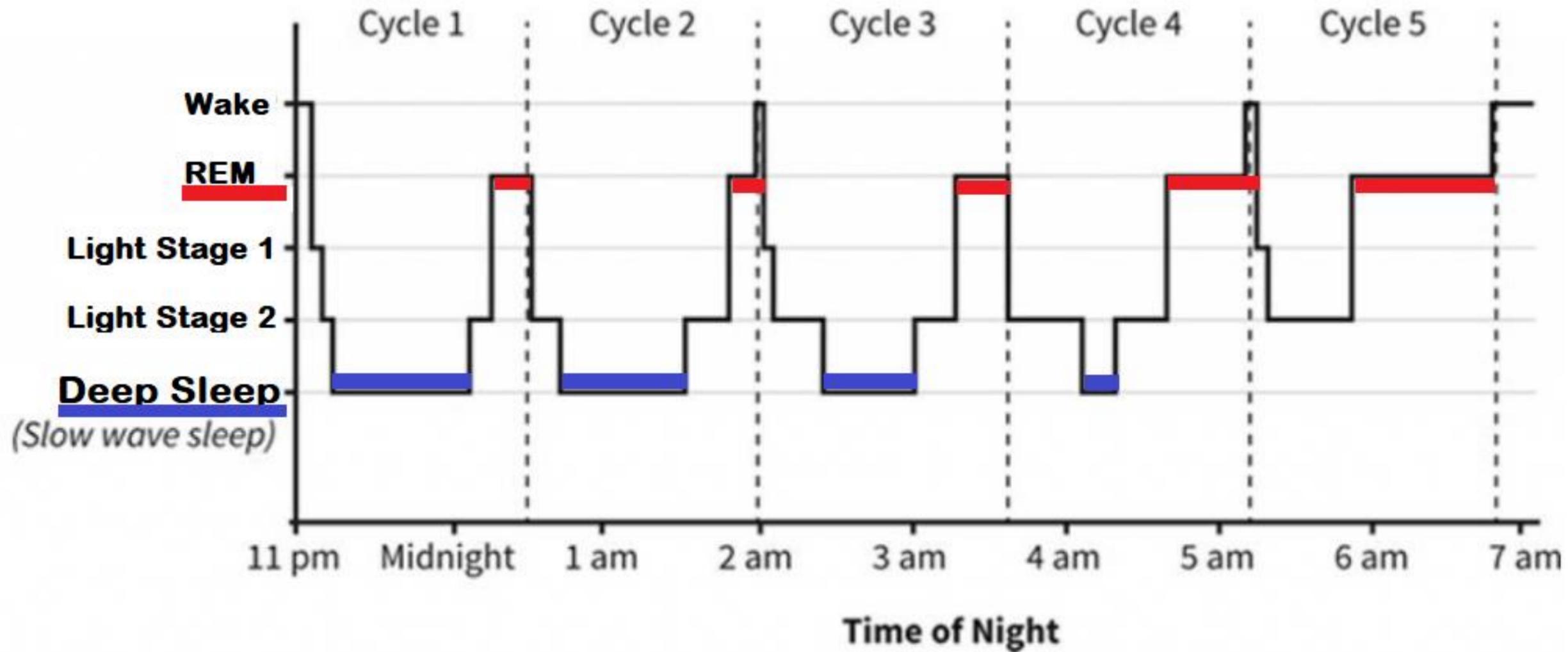


Atmung





Hypnogramm



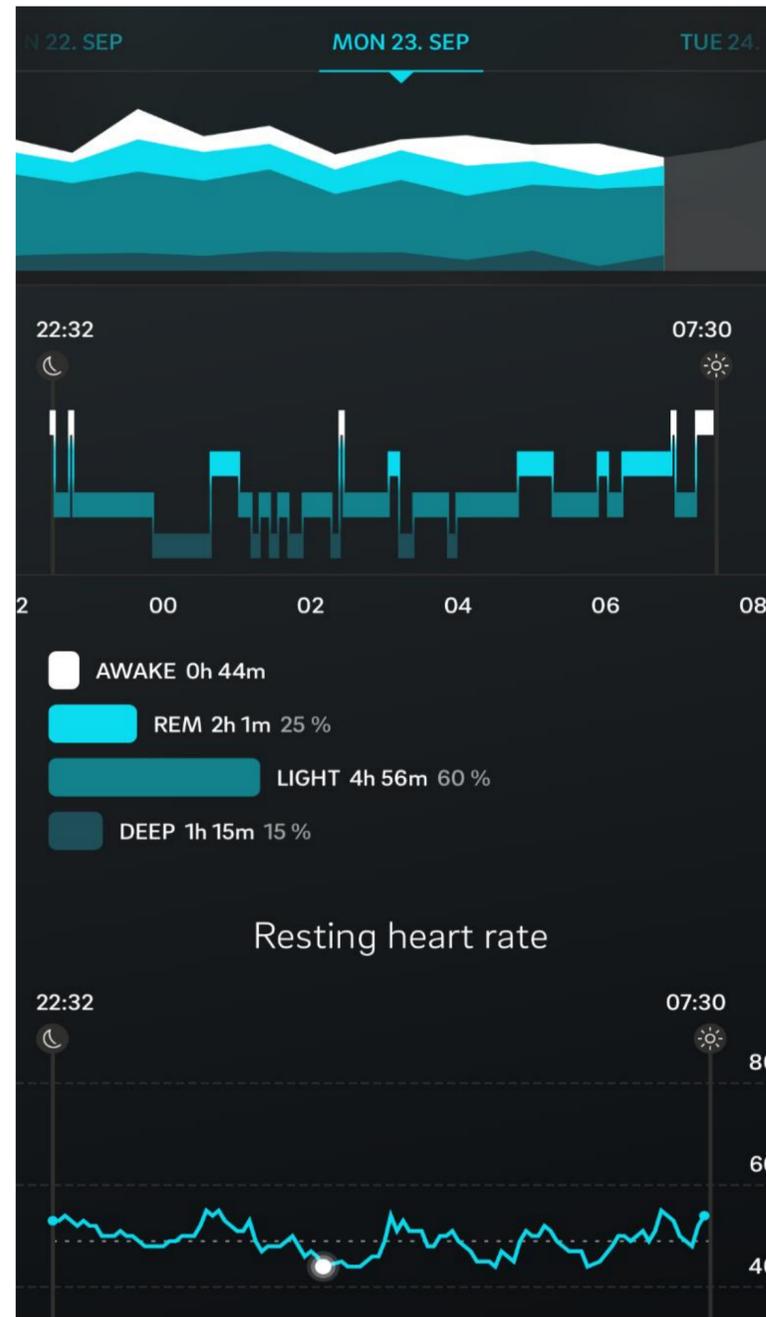
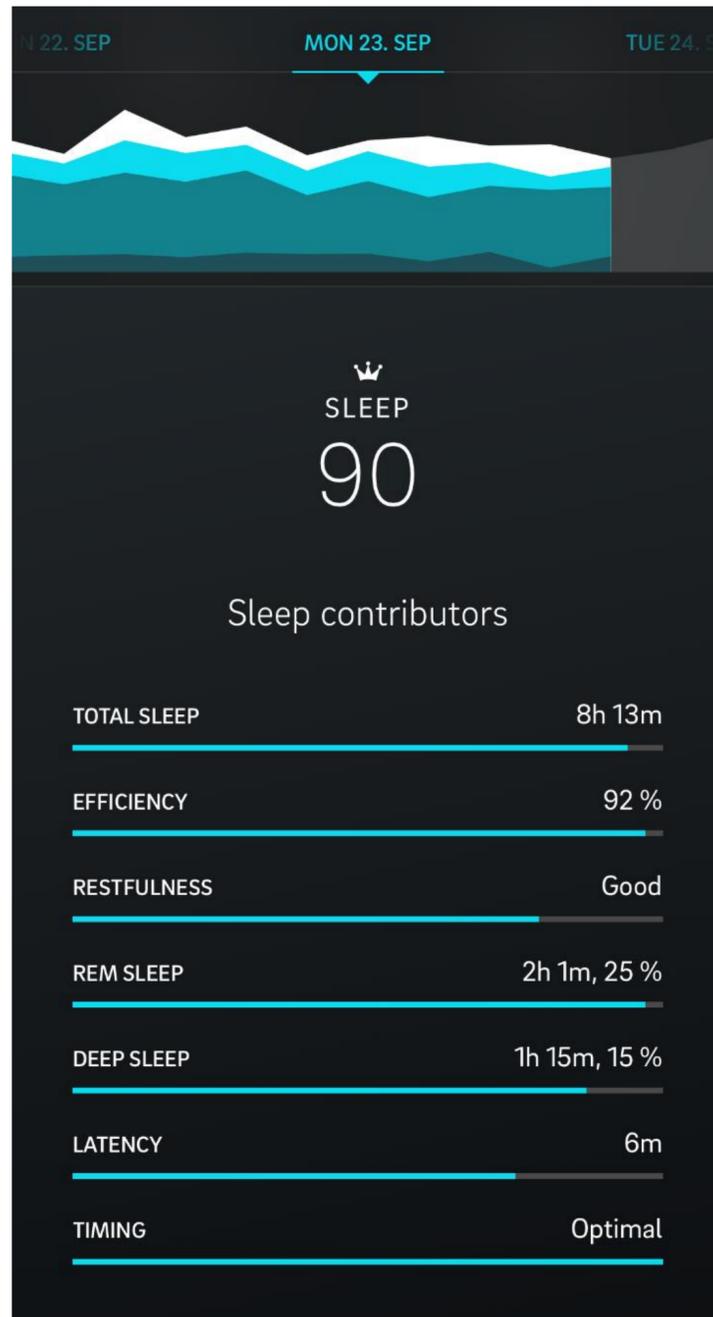


Polysomnographie



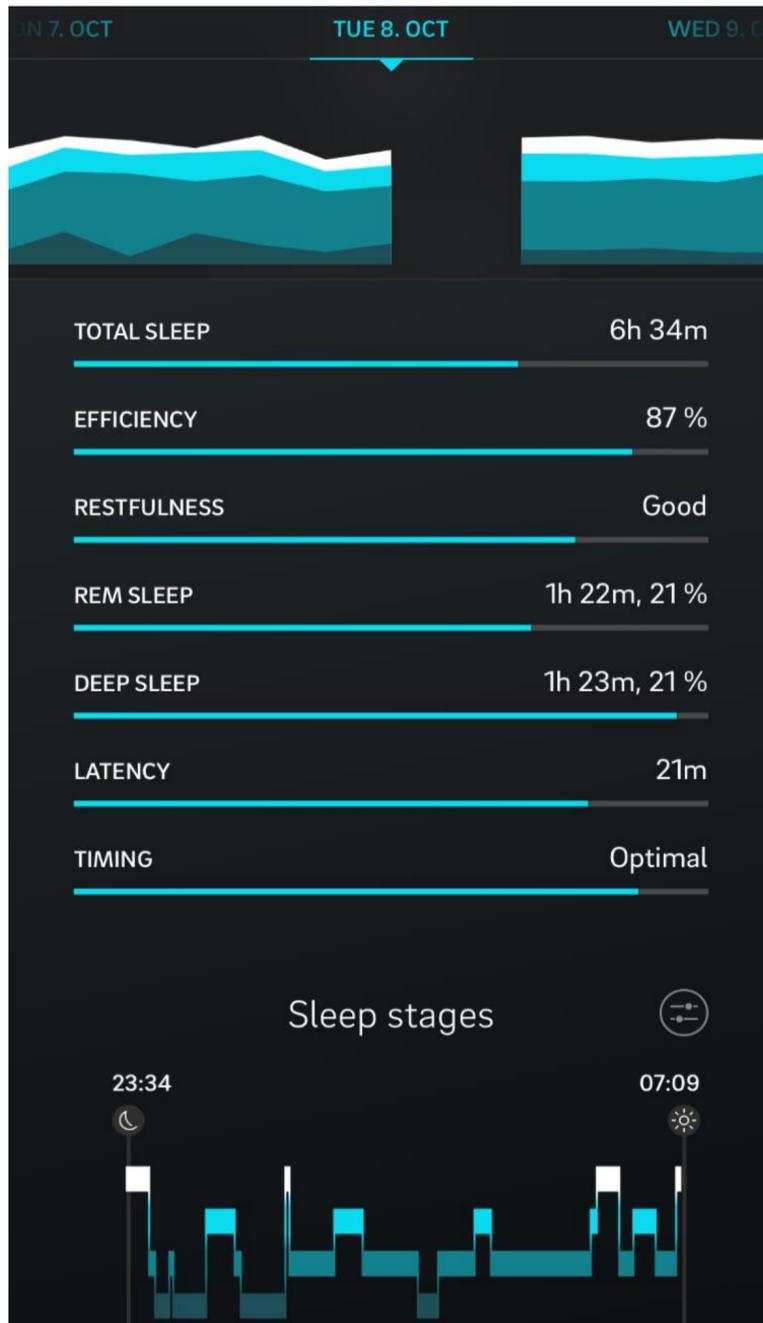


Ein Wearable analysiert Schlaf





Ein Wearable analysiert Schlaf II





Chancen

Einblicke in die eigene Gesundheit

Verhaltensprävention

Langf. Monitoring

Medizinische Anwendungen

Digitale Patientenakte

Weiterentwicklungen

Risiken

Druck für zur Verschlechterung

Vergleichbarkeit Eingeschränkt

Genauigkeit von Daten

Fehlende Standards

Interpretation von Daten

Datenschutz



Schlafstagebuch

Name:

Malen Sie jedes Kästchen aus an dem Sie geschlafen haben!

Datum	Arbeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	Qualität	Zustand	Bemerkung
	Mo																												
	Di																												
	Mi																												
	Do																												
	Fr																												
	Sa																												
	So																												
	Mo																												
	Di																												
	Mi																												
	Do																												
	Fr																												
	Sa																												
	So																												
	Mo																												
	Di																												
	Mi																												
	Do																												
	Fr																												
	Sa																												
	So																												
	Mo																												
	Di																												
	Mi																												
	Do																												
	Fr																												
	Sa																												
	So																												

Schlafstagebuch

- ✓ Am Abend bzw. am Morgen ausfüllen
- ✓ Über mehrere Wochen führen
- ✓ Einblick in bestimmte Muster und/oder Verhaltensweisen, die den Schlaf oder die Regeneration beeinflussen
- ✓ Kostenfreier Download unter www.instiut-schlaf.de



Ruheherzfrequenz (RHR)

- ✓ Direkt nach dem Aufstehen messen
- ✓ Über einen Zeitraum von mehreren Wochen
- ✓ Bei einer Messung mit einem Tracker den niedrigsten Wert notieren
- ✓ Messung mit der Smartphone Kamera möglich. Bsp. Sleep-Cycle, Cardio
- ✓ Ergebnis: Wie erholt bin ich?



Unsere Social-Media-Kanäle



LinkedIn
André Alesi



Facebook
Institut für Schlaf und Regeneration



Instagram
andredalesi



Xing
André Alesi

Bitte bewerten Sie uns!



BITTE BEWERTEN SIE DIE
VERANSTALTUNG

FRAGEN?