



Curriculum
Online-Lehrgang: Erholsamer Schlaf – Chronobiologie
Durchführung: Vita-Pad® Akademie
Vom 20.04.2021 – 27.05.2021

Der Online Lehrgang beinhaltet die **Weiterbildung zum Schlafberater** und wird abgeschlossen mit einem Zertifikat der Vita-Pad Akademie. Die Teilnehmer*innen sind Gesundheitsdienstleister /Gesundheitsexperten.

Der Lehrgang besteht aus **3 Modulen mit jeweils mehreren Lektionen**. Die Lektionen bestehen je nach Thema aus Lehrvideos, Lehrbriefen, Lernerfolgskontrollen (Hausaufgaben), Checklisten und Arbeitsmaterialien.

Die Lektionen werden vom Teilnehmer selbstständig durchgearbeitet. Regelmäßig finden, wie in der **Terminübersicht** gezeigt, Live Webinare und Supervisionen statt, um die Lerninhalte zu festigen, Fragen zu klären und sich untereinander in der Gruppe auszutauschen. Alle Live-Veranstaltungen werden über Zoom durchgeführt. Aus Datenschutzgründen gibt es keine Aufzeichnungen.

1. Einführungswebinar (Live) am Dienstag, 20. April 2021; 11:00 Uhr

Ziel des Lehrgangs, Vorstellung der Lehrgangsinhalte, Formate des Lehrmaterials und Abläufe, durch die Lehrgangsführerin Ulrike Jung. Die Teilnehmer*innen lernen sich kennen und können sich auf Wunsch vernetzen. Dauer des Webinars ca. 45 Minuten

2. Modul 1: Chronobiologie – Der gesunde Schlaf

Lektion 1: Chronobiologie

Lehrvideo 1: Link zum Video

Lehrbrief 1: Versand per Mail am 20. April 2021

Die Grundlagen der Chronobiologie

Die Rhythmen, die unser Leben bestimmen, unsere inneren Uhren

Der Andechser Bunker

Die Rolle des Lichts, Eulen und Lerchen, Die zirkadiane Rhythmik bei Schichtarbeit

Wie werden Stoffwechsel und Gewichtsregulation beeinflusst?

Chronomedizin, Chronopharmakologie, Glossar

Anhang mit Hausaufgabe

Lektion 2: Der gesunde Schlaf

Lehrvideo 2: Link zum Video

Lehrbrief 2: Versand per Mail am 23. April 2021

Was ist Schlaf? Allgemeine Betrachtungen zum Schlaf

Geschichte der Schlafmedizin

Wie schlafen wir? Physiologie des gesunden Schlafes

Das Hypnogramm

Wieviel Schlaf ist gesund? Langschläfer vs. Kurzschläfer

Veränderungen des Schlafes über die Lebensspanne
Welche Rolle spielen die Botenstoffe? Kann deren Ausschüttung beeinflusst werden?
Glossar, Anhang mit Hausaufgabe

Lehrbrief 3: Versand per Mail am 28. April 2021

Schlaf und Stoffwechsel, Leptin – Ghrelin, Insulinresistenz, Diabetes Typ II
Schlaf und Zellgesundheit – Die Rolle der Mitochondrien
Schlaf und Immunsystem
Schlaf in der Arbeitswelt
Die Koalition von gestörtem Schlaf und Stress
Glossar, Anhang mit Hausaufgabe

Mit dem Lehrbrief 3 wird die Link- und Ressourcenliste versandt

Abschlusswebinar zu Modul 1 am 04. Mai 2021; 11:00 Uhr, Zusammenfassung des Moduls, Fragen und Anregungen der Teilnehmer*innen (auch aus den Hausaufgaben), Dauer mind. 45 Minuten

3. Modul 2: Der gestörte Schlaf – natürliche Strategien und symptomatische Therapien für erholsamen Schlaf

Lektion 3: Der gestörte Schlaf

Lehrvideo 3: Link zum Video

Lehrbrief 4: Versand per Mail am 04. Mai 2021

Nächtliche Störenfriede: Lärm, Licht, Schnarchen, Zähneknirschen, Weitere Störfaktoren
Intrinsische – extrinsische Insomnien
Ursachen und Arten von (behandlungsbedürftigen) Schlafstörungen
Ursachen, Risikogruppen, Klassifikation der Schlafstörungen

Schlafstörungen nach ICD-10 Klassifikation,
Das Schlafapnoe-Syndrom, OSA - ZSAS
Unruhige Beine – Das Restless-Legs-Syndrom, Parasomnien
Glossar, Anhang mit Hausaufgabe

Lektion 4: Strategien für erholsamen Schlaf

Lehrbrief 5: Versand per Mail am 07 Mai 2021

Natürliche Strategien für gesunden Schlaf für den Morgen, den Tag und den Abend
Schlafhygiene, Rituale inkl. weniger bekannter Strategien
Entspannungsverfahren, Atemtechniken, ätherische Öle
Die natürlichen Strategien haben die Zielsetzung, an den Ursachen anzusetzen und zielen vor allem auf das Verhalten des Klienten ab

Lehrbrief 6: Versand per Mail am 12. Mai 2021

Symptomatische Behandlungen und Maßnahmen im persönlichen Umfeld
Bett- und Schlafräumausstattung baubiologische Fragen, Elektrosmog
Verschreibungspflichtige Schlafmittel, apothekenpflichtige rezeptfreie Präparate



Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Mittel und ihre Bewertung,
Glossar, Anhang mit Hausaufgabe zu den Lehrbriefen 5 + 6

Abschlusswebinar zu Modul 2 am 18. Mai 2021; 11:00 Uhr, Zusammenfassung des Moduls,
Fragen und Anregungen der Teilnehmer*innen, Dauer mind. 45 Minuten.

Da es im 3. Modul keine klassischen Hausaufgaben gibt, ist das individuelle Feedback zu den
eingesandten Hausaufgaben der Module 1 + 2 zu diesem Termin abgeschlossen.

4. Modul 3: Diagnostik, Umsetzung in die Praxis / Marketing

Lektion 5: Anamnese, Screening, Diagnostik

Lehrvideo 4: Link zum Video

Lehrbrief 7: Versand per Mail am 18. Mai 2021

Anamnese – Vorstellung des Anamnesebogens *

Fragebogen zur Chronobiologie*, Schlaftagebuch*

Die * Tools sind dem Lehrbrief beigelegt

Coaching-/Beratungsprozess

Tracker, Apps und ihre Funktionen

Sinnvolle weiterführende Diagnostik auf Basis von Anamnese und Schlaftagebuch

Geräte- und softwaregestützte Verfahren Diagnostik - Behandlung

Handlungsoptionen auf Basis der Ergebnisse

Mit dem Lehrbrief 7 wird das Set Anamnesebögen und Protokolle versandt

Lektion 6: Umsetzung in die Praxis, Marketing

Lehrbrief 8: Versand per Mail am 21. Mai 2021

Positionierung mit Schlafberatung, Marketingstrategie und Marketinginstrumente

Kommunikation on- und offline

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Lokale Vernetzung – Somnologen, Schlaflabor, Bettenfachgeschäfte, SHG u.a.

Vorträge, Aktionen, BGF

Abschlusswebinar zum gesamten Lehrgang am 27. Mai 2021; 11:00 Uhr,

Zusammenfassung der Lehrgangsinhalte mit einigen PPT-Folien. Wo wird noch welche
Unterstützung benötigt? Gab es Themen, die zu kurz gekommen sind, oder wo noch
Unklarheiten bestehen? Dauer des Webinars mind. 1 Stunde

**Nach Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer*innen ein Teilnahmezertifikat der
Vita-Pad® Akademie per Mail und auf Wunsch gedruckt per Post.**

Zur Verfügung gestellte Dokumente, wie z. B. Lehrbriefe, Anamnesebögen, Tages- und
Nachtprotokolle, Lehrvideos, Mustertexte, deren Urheber Ulrike Jung ist, können von den
Teilnehmer*innen **uneingeschränkt selbst genutzt** werden für die Arbeit mit ihren Kunden /
Patienten.



Der Weiterverkauf oder die anderweitige unentgeltliche Weitergabe ist **nicht gestattet**. Eine Freigabe einzelner Lehrgangs-Materialien für geplante Veröffentlichungen der Teilnehmer*innen on- oder offline kann nach Absprache mit Ulrike Jung unter Wahrung der Urheberschaft erfolgen.

Mit dem Abschlusswebinar und dem Versand der Zertifikate ist der Lehrgang abgeschlossen.

Sollten später im Rahmen der Umsetzung noch Fragen auftauchen, werde ich mich auch nach Ende des Lehrgangs immer zeitnah bemühen, diese zu beantworten.

Bonus:

Da sich manchmal bei der Umsetzung des Wissens, bei der Beratung einzelner Klienten, zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen oder auch zu Marketingmaßnahmen Fragen ergeben, biete ich jeder Teilnehmer*in **bis zum 30. Juli 2021 ein kostenloses individuelles Coaching** à 30 – 45 Minuten per Telefon oder Zoom nach Terminvereinbarung an.

Zeitplan Lehrplan 2021 in der Übersicht:

Live Webinar blau (Web) Lehrvideo rot (LV + Nr.) Lehrbrief schwarz (LB + Nr.)

April 2021	20.04. Di Web, LV1, LB 1	23.04. Fr LV2, LB 2	28.04. Mi LB 3		
Mai 2021	04.05. Di Web, LV 3, LB 4	07.05. Fr LB 5	12.05. Mi LB 6	18.05. Di Web, LV4, LB 7	21.05. Fr LB 8

Das Abschlusswebinar zum gesamten Lehrgang findet am Donnerstag, den 27. Mai 2021 um 11:00 Uhr statt.

Lehrgangsende Donnerstag 27. Mai 2021

Lehrgangsleitung und Ansprechpartner für alle Belange:

Ulrike Jung
Vita-Pad Akademie
Leo-Putz-Weg 19
82131 Gauting
Tel: +49-(0)89-89305210
Fax: +49-(0)89-89305220

info@vita-pad.de
<https://vita-pad.de>