



**Curriculum**  
**Online-Lehrgang: Erholsamer Schlaf – Chronobiologie**  
**Durchführung: Vita-Pad® Akademie**  
**Vom 19.10.2021 – 25.11.2021**

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, 19. Oktober 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 19. Oktober 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 22. Oktober 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 26. Oktober 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 02. November 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 02. November 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 05 November 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 10. November 2021**

Symptomatische Behandlungen und Maßnahmen im persönlichen Umfeld  
Bett- und Schlafraumausstattung 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 16. November 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 16. November 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 19. November 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 25. November 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. Januar 2022 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.)**

<b>Oktober 2021</b>	<b>19.10. Di</b> <b>Web, LV1, LB 1</b>	<b>22.10. Fr</b> <b>LV2, LB 2</b>	<b>26.10. Di</b> <b>LB 3</b>		
<b>November 2021</b>	<b>02.11. Di</b> <b>Web, LV 3, LB 4</b>	<b>05.11. Fr</b> <b>LB 5</b>	<b>10.11. Mi</b> <b>LB 6</b>	<b>16.11. Di</b> <b>Web, LV4, LB 7</b>	<b>19.11. Fr</b> <b>LB 8</b>

**Das Abschlusswebinar zum gesamten Lehrgang findet am Donnerstag, den 25. November 2021 um 11:00 Uhr statt.**

#### **Lehrgangsende Donnerstag 25. November 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](mailto:info@vita-pad.de)  
<https://vita-pad.de>