



**Curriculum**  
**Online-Lehrgang: Erholsamer Schlaf – Chronobiologie**  
**Durchführung: Vita-Pad® Akademie**  
**Vom 21.07.2020 – 27.08.2020**

Der Online Lehrgang beinhaltet die **Weiterbildung zum Schlafberater** und wird abgeschlossen mit einem Zertifikat der Vita-Pad Akademie. Die Teilnehmer sind Gesundheitsdienstleister / Gesundheitsexperten. Der Lehrgang besteht aus 3 Modulen mit jeweils mehreren Lektionen. Die Lektionen bestehen je nach Thema aus Lehrvideos, Lehrbriefen, Lernerfolgskontrollen, Checklisten und Arbeitsmaterialien. Die Lektionen werden vom Teilnehmer selbstständig durchgearbeitet. Regelmäßig finden Live-Webinare / Supervisionen statt, um die Lerninhalte zu festigen, Fragen zu klären und sich untereinander auszutauschen. Alle Live-Veranstaltungen werden über Zoom durchgeführt. Aus Datenschutzgründen gibt es keine Aufzeichnungen.

**1. Einführungswebinar (Live) am Dienstag, 21. Juli 2020; 11:00 Uhr**

Ziel des Lehrgangs, Vorstellung der Lehrgangsinhalte, Formate des Lehrmaterials und Abläufe durch die Lehrgangsleiterin 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 21. Juli 2020**

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 24. Juli 2020**

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 29. Juli 2020**

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. August 2020; 11:00 Uhr**, Zusammenfassung des Moduls, Ergänzungen, die sich aus dem Feedback der eingesandten Hausaufgaben ergeben, Fragen und Anregungen der Teilnehmerinnen, 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. August 2020**

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: Natürliche Strategien für erholsamen Schlaf**

**Lehrbrief 5: Versand per Mail am 07. August 2020**

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

**Lektion 5: Symptomatische Therapien, Schlafraum, Bett**

**Lehrbrief 6: Versand per Mail am 11. August 2020**

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 Lehrbriefen 5 + 6



**Abschlusswebinar zu Modul 2 am 18. August 2020; 11:00 Uhr**, Zusammenfassung des Moduls, Ergänzungen, die sich aus dem Feedback der eingesandten Hausaufgaben ergeben, Fragen und Anregungen der Teilnehmerinnen, 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: Umsetzung in die Praxis / Marketing**

##### **Lektion 6: Anamnese, Screening, Diagnostik**

###### **Lehrvideo 4: Link zum Video**

###### **Lehrbrief 7: Versand per Mail am 18. August 2020**

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 7: Umsetzung in die Praxis, Marketing**

###### **Lehrbrief 8: Versand per Mail am 21. August 2020**

Kommunikation on- und offline

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

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

Vorträge, Aktionen, BGF, Marketing und Positionierung

**Abschlusswebinar zum gesamten Lehrgang am 27. August 2020; 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 Teilnehmerinnen ein Teilnahmezertifikat der Vita-Pad® Akademie.**

Zur Verfügung gestellte Dokumente, wie z. B. Lehrbriefe, Anamnesebögen, Tages- und Nachtprotokolle, Mustertexte, deren Urheber Ulrike Jung ist, können von den Teilnehmerinnen uneingeschränkt **selbst genutzt** werden für die Arbeit mit ihren Kunden / Patienten. Die Materialien können auch mit dem Logo des Teilnehmers gebrandet werden. Der Weiterverkauf oder die anderweitige unentgeltliche Weitergabe ist **nicht gestattet**. Die Lehrvideos können nach dem Download dauerhaft von den Teilnehmern selbst genutzt werden, um z. B. einzelne Inhalte zu wiederholen. Eine Freigabe einzelner Lehrgangs-



Materialien für geplante Veröffentlichungen der Teilnehmerinnen 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.

Wenn Sie die Lehrbriefe in **gedruckter Form in Spiralheftung** erhalten wollen, so lassen Sie mich dies bitte möglichst **mit Ihrer Anmeldung** wissen. Ich gebe diese Arbeit in Auftrag und Sie erhalten die Mappen zum Ende des Lehrgangs. Der Kostenbeitrag beträgt **zusätzlich 30,- EUR** zzgl. Mwst. Der Betrag wird mit der Lehrgangsrechnung fällig.

**Bonus:**

Da sich manchmal bei der Umsetzung des Wissens, bei einzelnen Kunden/Klienten, zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen oder zu Marketingmaßnahmen Fragen ergeben, biete ich jedem Teilnehmer bis zum Ende des Jahres 2020 ein kostenloses individuelles Coaching à 30-45 Minuten per Telefon oder Zoom nach Terminvereinbarung an.

**Zeitplan Lehrgang 2020 in der Übersicht:**

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

<b>Juli 2020</b>	<b>21.07. Di</b> Web, LV 1, LB 1	<b>24.07. Fr</b> LV 2, LB 2	<b>29.07. Mi</b> LB 3		
<b>August 2020</b>	<b>04.08. Di</b> Web, LV 3, LB 4	<b>07.08 Fr</b> LB 5	<b>11.08. Di</b> LB 6	<b>18.08. Di</b> Web, LV 4, LB 7	<b>21.08. Fr</b> LB 8

**Das Abschluss-Webinar zum gesamten Lehrgang findet am Donnerstag, den 27. August 2020 um 11:00 Uhr statt.**

**Lehrgangsende: Donnerstag, 27. August 2020**

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>