

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences

Studienprojekt „BESSER SCHLAFEN“

Das Studiendesign



Kooperationsprojekt von Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und **brainLight** GmbH

Gliederung



1. Hintergrundinformationen

- Warum ist Schlaf wichtig?
- Typischer Schlafzyklus
- Regeln zur Schlafhygiene

2. Projektvorstellung

- Kooperation **brainLight** & H-BRS
- Studienziel
- Studiendesign

3. Fragebögen

- Code-Erstellung
- Demografische Daten
- Übersicht Fragebögen
- Fragen zur Maßnahme

1. Hintergrundinformationen



- Warum ist Schlaf wichtig?
- Typischer Schlafzyklus
- Regeln zur Schlafhygiene



„Wir schlafen,
um gesund zu
bleiben!“

Warum ist Schlaf wichtig?

- Regeneration für Körper & Geist
- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung und Erholung
- Bildung und Festigung des Gedächtnisses
- Bedeutsam für komplexe Hirnfunktionen
- Verarbeitung von Emotionen

Typischer Schlafzyklus



- Einschlafen:**
- Atmung und Puls werden ruhiger → Entspannung beginnt
 - Gehirn entspannt sich: leise Geräusche werden nicht mehr wahrgenommen



- Leichtschlaf:**
- Die Muskeln entspannen, die Atemfrequenz und der Herzschlag werden reduziert



- Tiefschlaf:**
- Herzschlag und Atmung sind verlangsamt, Blutdruck und Körpertemperatur sinken
 - Das Gehirn „schläft“, der Körper regeneriert



- REM-Phase:**
- Atmung, Herzschlag und Gehirnaktivität steigern sich → intensive Traumphase
 - REM = Rapid Eye Movement

90 – 110 Minuten
Pro Nacht 4 – 6 Zyklen

Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/was-sie-ueber-die-verschiedenen-schlafphasen-wissen-sollten/>

Vier Regeln zur Schlafhygiene



1. „Verringere die Zeit im Bett.“
2. „Stehe morgens unabhängig von der Schlafdauer immer zur gleichen Zeit auf.“
3. „Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.“
4. „Nutze das Bett nur zum Schlafen.“

Quelle: Specht et al. (2014). Kurzintervention bei Insomnie. Eine Anleitung zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen. Kohlhammer, Stuttgart.

2. Projektvorstellung



- Kooperation **brainLight** & H-BRS
- Studienziel
- Studiendesign

Kooperation



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences



Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Gründung: 01.01.1995

Standorte: **Sankt Augustin, Rheinbach und Hennef**

- 40 Bachelor- und Masterstudiengänge
- Praxisorientierte Studiengänge und Forschung
- Ca. 1.100 Beschäftigte, davon 150 Professoren
- Ca. 9.000 Studierende

brainLight GmbH

Gründung: 31.10.1988

- Weltweiter Marktführer im Bereich ganzheitlicher Entspannungssysteme
- Synergie von audio-visueller Entspannung & Shiatsu-Massage
- Produkte zu den Themen:
Entspannung | Stressreduzierung | Mentales Training



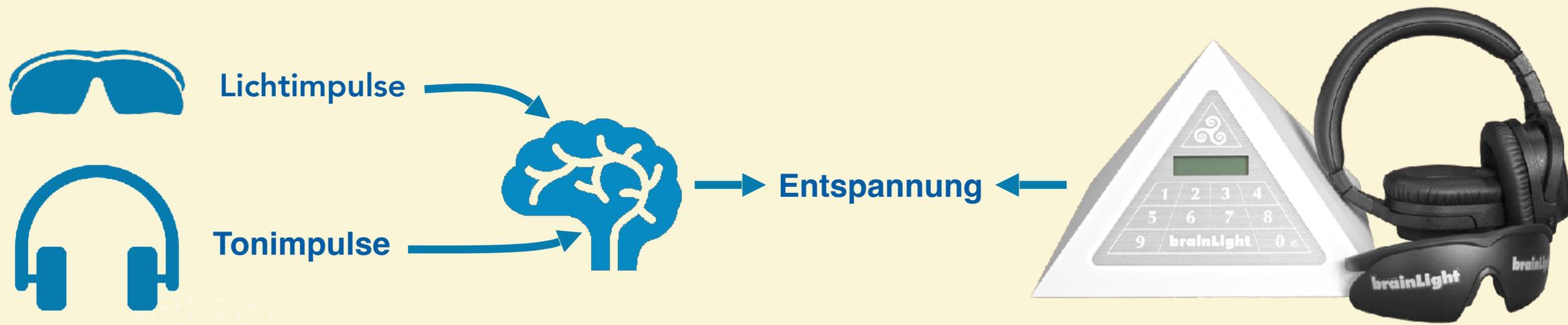
Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

Studienprojekt „BESSER SCHLAFEN“



brainLight-Entspannungstechnologie

Das **brainLight**-Entspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und Entspannung unterstützt.



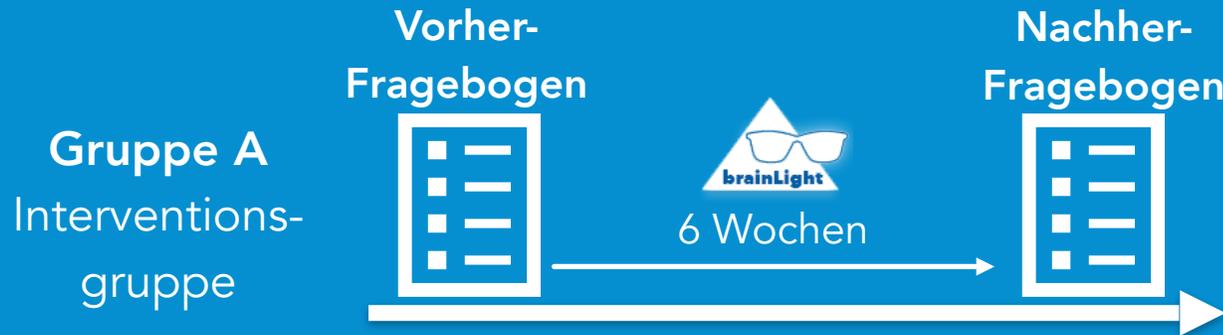
Studienziel



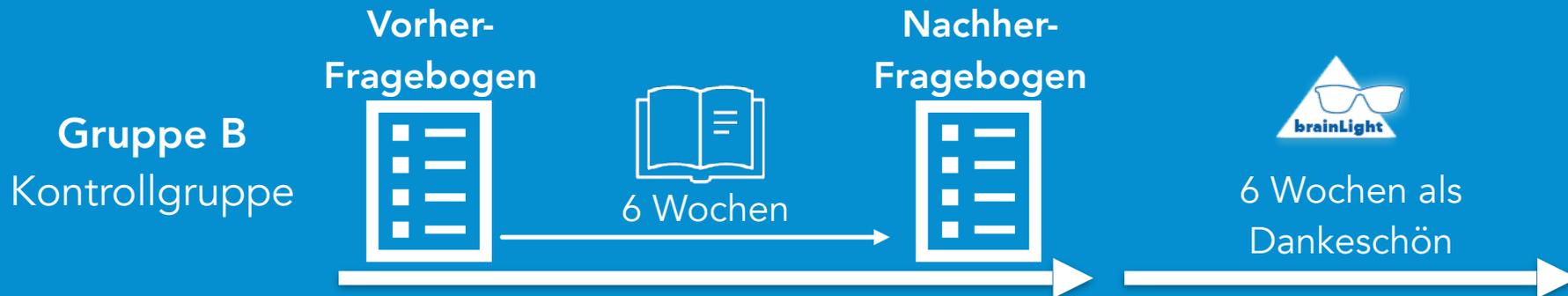
Ermittlung der Auswirkungen regelmäßiger Anwendungen der **brainLight**-Schlaf- und Entspannungsprogramme bei erwachsenen Berufstätigen auf

- die Schlafqualität
- die allgemeine Gesundheit und
- das Arbeitsengagement.

Studiendesign



- Studienteilnehmer*innen: n = 100 pro Zyklus
- Studiendauer: 6 Wochen
- **brainLight**-Anwendung: täglich in Gruppe A
- Beachtung und Einhaltung der vier Schlafregeln
- Zufällige Einteilung in Gruppe A und B
- Dauer der Beantwortung eines Fragebogens: ca. 25 Min.



- Tag 1 – 10: Tagsüber eine „Nachts gesund schlafen“-Anwendung als Lerneinheit
- Tag 1 – 42: Tägliche Anwendung eines der vorgeschlagenen **brainLight**-Entspannungsprogramme vor dem Schlafen



Mindestens 3 Mal pro Woche abends 15 Minuten lesen (Buch, Zeitschrift, Zeitung) oder hören (Podcast, Hörbuch)

Teilnahme-Voraussetzungen



- An der Projektstudie können berufstätige Personen teilnehmen, die
- mindestens 18 Jahre alt sind,
 - ihre Schlafqualität verbessern möchten,
 - keine diagnostizierte Schlafkrankheit oder (mittel-)schwere Depression haben und
 - die **brainLight**-Programme „Nachts gesund schlafen“ noch nicht intensiv zur Verbesserung ihres Schlafs genutzt haben.

Teilnahme-Empfehlungen



Um eindeutige Studienergebnisse zu erhalten, sollten die:

- Teilnehmer*innen während der Projektstudie keinen oder nur geringe Mengen Alkohol bzw. kein Cannabis konsumieren,
- Teilnehmer*innen der Gruppe B ein vorhandenes **brainLight**-System oder sonstige Entspannungstechniken möglichst nicht bzw. nur vormittags und nicht am späten Nachmittag oder Abend nutzen.

Ansprechpartnerinnen



Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:
Usha Singh, M.Sc.
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften
usha.singh@h-brs.de



brainLight GmbH:
Theresa Neuberger
Leiterin Studienprojekt- und
Eventmanagement
theresa.neuberger@brainlight.de



brainLight GmbH:
Ursula Sauer
Geschäftsführerin
ursula.sauer@brainlight.de