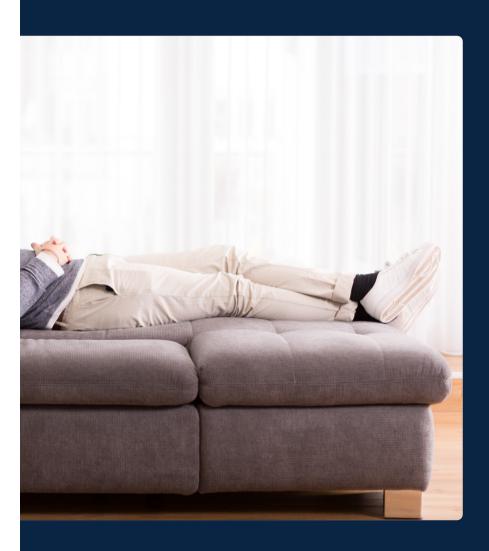


Inhaltsverzeichnis

Über uns	04
Schlafgesundheit	06
Schlafstörungen	30
Wir sind für Sie da	10
Fragebogen	12
Schlaftagebuch	14
24H-HRV Messung	16
Schläfrigkeitsmessung	18
Home-Sleep-Test	20
Digitales Angebot	2:





Schlafe nicht wie alle - schlafe wie du!

Wir sorgen uns um Ihre Schlafgesundheit. Erfahren Sie mehr über unsere einzigartigen Analysen im Bereich Schlaf, Regeneration und Stress.

Bettenhaus Alesi & Institut für Schlaf und Regeneration

Jessica und Andre Alesi vereinen zwei Kompetenzen zur bestmöglichen Untersützung ihrer Schlafgesundheit. Design, Produkt Know-How und Service gepaart mit gesundheits- und schlafwissenschaftlicher Expertise.

Gemeinsam schlafen wir das.





Jessica Alesi, Bettenhaus Alesi

Jessica Alesi ist die Expertin im Bereich Schlaf-Design und ergonomischen Schlafprodukten. Mit ihrem fundierten Wissen und Ihrer Leidenschaft für innovatives Design, ist sie Ihre persönliche Ansprechpartnerin für die Gestaltung Ihrer Schlafräume und Ihrer Schlafunterlage. Vertrauen Sie der Expertise und dem Know-How von Jessica Alesi und Team und erleben Sie den Unterschied.

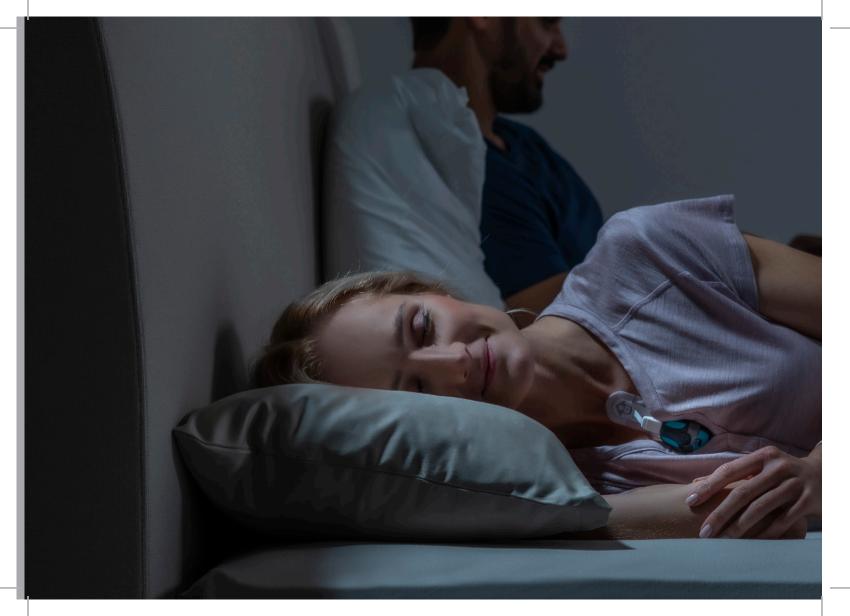
Mehr Informationen unter www.alesi-schlaf.de.

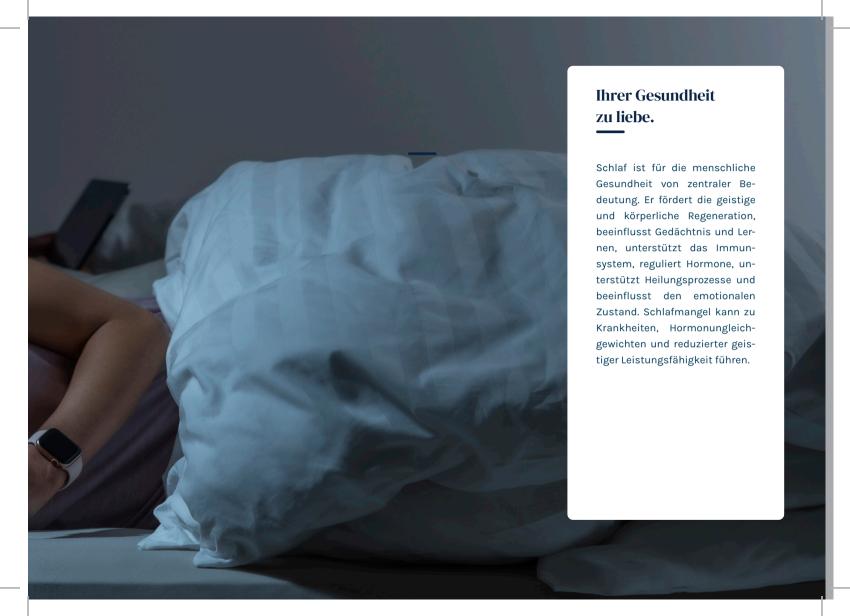


André D. Alesi, ISR GmbH

Im Jahr 2015 gründete der Gesundheitswissenschaftler André Alesi das Institut für Schlaf und Regeneration. Die Schwerpunkte liegen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, in der Betreuung von Athleten, in der Diagnostik und Prävention von Schlafproblemen, sowie in der Entwicklung von Produkten und Dienstleistungen im Bereich Schlaf und Regeneration.

Mehr Infos unter www.instiut-schlaf.de.







Schlafstörungen kurz erklärt.

Ein gesunder Schlaf ist von unschätzbarem Wert für unser Wohlbefinden. Doch für viele Menschen weltweit kann das Finden der nötigen Erholung im Schlaf eine Herausforderung darstellen. Schlafstörungen sind weit verbreitet und können sich auf alle Aspekte des Lebens auswirken.

Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind eine Vielzahl von Problemen, die den Schlaf beeinträchtigen können. Dazu gehören Schlaflosigkeit, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom, Schlafwandeln und vieles mehr. Diese Störungen können zu unzureichendem oder gestörtem Schlaf führen, was tagsüber zu Müdigkeit, Reizbarkeit und verminderter Leistungsfähigkeit führen kann.

Ursachen von Schlafstörungen

Die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig. Sie reichen von Stress und Angst über ungesunde Schlafgewohnheiten, bis hin zu medizinischen Problemen. Um Schlafprobleme effektiv zu bewältigen, ist es wichtig, die individuellen Ursachen zu identifizieren.

Behandlung und Prävention

Gelungener Schlaf erfordert oft eine Kombination aus gesunden Lebensstiländerungen, Therapie und in einigen Fällen medizinischer Hilfe. Eine regelmäßige Schlafenszeit, Entspannungstechniken und die Schaffung einer komfortablen Schlafumgebung können dazu beitragen, Schlafstörungen zu lindern.



Schlafapnoe

Schlafapnoe ist eine Störung, bei der Betroffene im Schlaf Atemaussetzer erleben, oft wegen einer Blockade im Rachen oder fehlender Gehirnsignale. Diese Aussetzer können zu Tagesmüdigkeit, Schnarchen und langfristig zu ernsteren gesundheitlichen Problemen führen.

Insomnie

Insomnien oder Schlaflosigkeit, bezeichnen Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen oder frühmorgendliches Erwachen. Diese Schlafstörungen führen oft zu Tagesmüdigkeit und beeinträchtigen die alltägliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.





Depressionen

Depressionen sind psychische Erkrankungen, die durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Freudlosigkeit gekennzeichnet sind. Ein gestörter Schlaf kann die Symptome einer Depression verstärken und umgekehrt können Depressionen Schlafprobleme verschlimmern.



Schlafe nicht wie alle – schlafe wie du!

Wir leben Service mit Leidenschaft. Von der medizinisch genauen Schlafanalyse bis hin zur maßgeschneiderten Produktempfehlung bieten wir Ihnen einen einmaligen Service. Deswegen steht Ihnen unser engagiertes Team bei Schlafproblemen mit professioneller Beratung zur Seite. Gemeinsam finden wir individuelle Lösungen, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.

Lassen Sie sich in unserem Fachgeschäft inspirieren und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin bei unseren Schlaf-Berater*innen unter: Telefonnummer: 07422 21080.

Wir sind für Sie da.





Messung

Unsere Dienstleistungen umfassen präzise Schlafmessungen, um Ihre Schlafgewohnheiten detailliert zu analysieren. Mithilfe modernster Technologie bieten wir Ihnen Einblicke in Ihre Schlafzyklen und -qualität.



Analyse

Die Schlafmessungen werden analysiert, um Ihnen Einblicke in Ihre Schlafmuster zu bieten. Basierend darauf entwickeln wir maßgeschneiderte Lösungen, die Ihnen helfen, Ihre Schlafqualität zu optimieren.



Produktempfehlung

Unsere Messungen sind der Ausgangspunkt für maßgeschneiderte Produkte, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Verlassen Sie sich auf uns, um Ihren Schlaf auf ein neues Level heben.

"Wir helfen Ihnen besser zu schlafen. Versprochen!" Jessica Alesi

Unsere Fragebögen























Fragebögen sind in der Schlafmedizin so wichtig, weil sie systematisch Informationen über Schlafmuster, -qualität und -störungen sammeln können, die entscheidend für die Diagnose, Behandlung und das Verständnis von Schlafproblemen und den damit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen sind.

Unsere Fragebögen können Sie sich bequem und kostenfrei mit dem abgebildeten QR-Code herunterladen Folgende Fragebögen haben wir für Sie vorbereitet:

- Fragebogen zur Schlafgesundheit
- Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit
- Fragebogen zur Bestimmung des Schlaftyps
- Fragebogen zur Bestimmung der Schlafqualität

Bei weiteren Fragen zu unseren Fragebögen oder für eine Fragebogen-Auswertung kontaktieren Sie gerne unsere Schlafberater.

Unser Schlaftagebuch

















Ein Schlaftagebuch ist ein wertvolles Werkzeug zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität. Durch das regelmäßige Festhalten Ihrer Schlafgewohnheiten, Einschlaf- und Aufwachzeiten, sowie möglicher Schlafstörungen, können wir Muster erkennen und gezielte Schritte unternehmen, um Ihren Schlaf zu optimieren. Es eignet sich zudem, um festzustellen, wie sich verändertes Verhalten oder eine Behandlung auf Ihren Schlaf auswirken –

ob Veränderungen oder Verbesserungen auftreten.

Mit einem Schlaftagebuch haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wohlbefinden zu steigern und einen erholsameren Schlaf zu erreichen.

Mit dem abgebildeten QR-Code können Sie sich eine kostenlose Vorlage unseres Schlaftagebuches herunterladen.

24-Stunden HRV-Messung























Messdaten

"Der Tag bestimmt den Schlaf und der Schlaf bestimmt den Tag". Gemäß diesem Prinzip tracken wir nicht nur Ihre Herztätigkeit, sondern auch Ihre Atembewegung, Ihre Bewegungsaktivität und die nächtlichen Körperbewegungen. So kann über den Messzeitraum ein fundiertes Bild über Ihre Schlafarchitektur, die Schlafeffizienz, Schlafdauer, Einschlaflatenz und andere auffällige Muster erstellt werden.

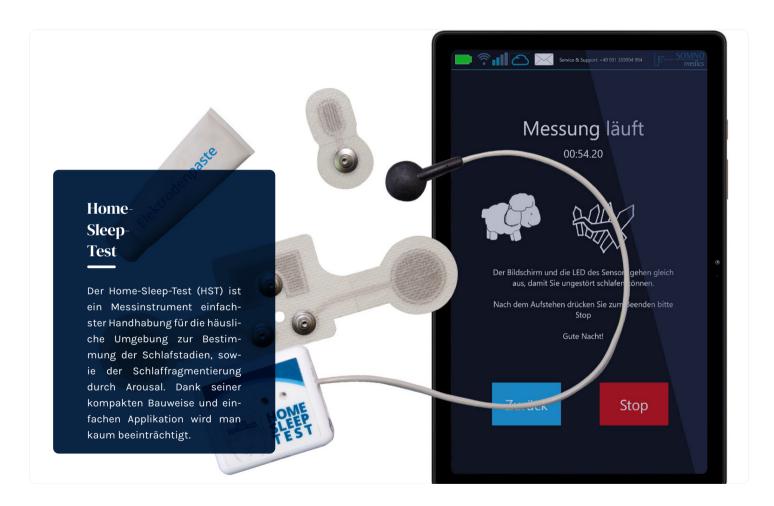
Durchführung

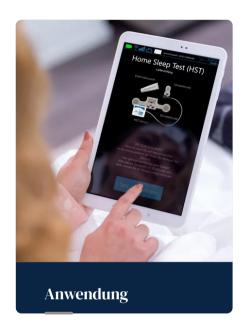
Für die Schlafmessung erhalten Sie

ein spezielles Messgerät. Das Messgerät mit den zwei mitgelieferten Druckknopfelektroden oder dem Elektrodenpflaster wird direkt am Oberkörper befestigt. Eine genaue Anleitung erhalten Sie von uns. Da der EKG-Rekorder wasserfest ist, können Sie Ihrem Alltag wie gewohnt nachkommen.

Auswertung

In einem Analysegespräch zeigen wir Ihnen Ihre Schlafqualität auf und geben Ihnen Strategien sowie einen Fahrplan mit hilfreichen Tipps an die Hand.





Der Home-Sleep-Test wird mittels einer 3-Knopf-Klebeelektrode an der Stirn, sowie einer separaten Elektrode am Mastoid appliziert. Die Form erlaubt eine besonders einfache und sichere Applikation und gleichzeitig eine zuverlässige Erfassung der EOGund EEG-Kanäle.



- Signal EEG
- Augenbewegung links
- · rechts Muskeltonus
- Schnarchen
- Kopfposition
- Aktivität Kopfbewegung
- Erkennt Licht aus/an zur exakten Bestimmung der Zeit im Bett



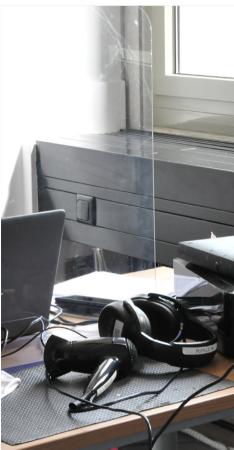
Nachdem der Kunde*in den HST im häuslichen Umfeld angewendet hat, wird die Messung automatisiert in eine Cloud hochgeladen. Anschließend wird die Messung durch uns analysiert und der Kunde*in erhält in einem Analysegespräch seine Ergebnisse mitgeteilt.

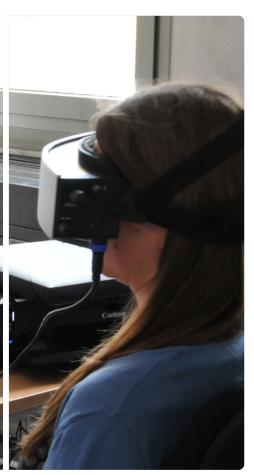
Pupillographischer Schläfrigkeitstest

Das non-invasive Verfahren macht sich den Umstand zu Nutze, dass die Pupillenweite im Wachzustand relativ stabil bleibt, bei erhöhter Tagesschläfrigkeit dagegen, erheblichen Schwankungen unterliegen kann. Die Pupillographie erlaubt eine objektive Bewertung des jeweils bestehenden zentralnervösen Aktivierungsgrades, indem sie das Pupillenverhalten völlig schmerzfrei und ohne Kontakt zum Auge per Infrarot-Videokamera aufzeichnet. Insbesondere kommt der Pupillographische Schläfrigkeitstest zum Einsatz bei: Screening, Diagnose von Tagesschläfrigkeit bei schlafmedizinischen wie Erkrankungen Schlafapnoe, Insomnie, Restless-Legs-Syndrom und Narkolepsie.









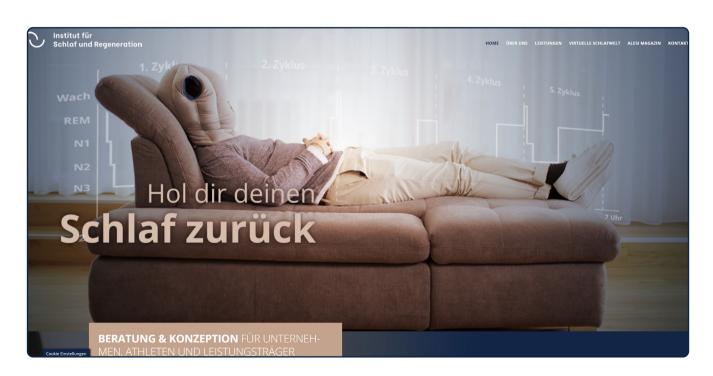
www.alesi-schlaf.de

Entdecken Sie eine vielfältige Auswahl an hochwertigen Schlafprodukten, von Boxspringbetten bis hin zu Matratzen, die für einen erholsamen Schlaf sorgen. Zudem erwarten Sie auch informative Artikel rund um das Thema Schlafzimmer, um Ihr Wissen zu vertiefen und die beste Auswahl für Ihre Bedürfnisse zu treffen.



www.institut-schlaf.de

Erfahren Sie mehr über unsere ganzheitlichen Ansätze, die zur Optimierung der Schlafqualität und somit zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen. Des Weiteren erwarten Sie wissenschaftlich präzise Artikel, die das Thema Schlafgesundheit umfassend behandeln. Tauchen Sie ein in die Welt der Regeneration und holen Sie sich Ihren Schlaf zurück.





+49 (0)7422 21080 · www.alesi-schlaf.de · hallo@alesi-schlaf.de Bahnhofstr. 21, 78713 Schramberg