

Pupillographie – Schlafanalyse

zu dem Themenfeld Stressbewältigung und Schlafgesundheit

Beschreibung

Schlafstörungen nehmen in der modernen Arbeitswelt stark zu. Studien zeigen: Jede dritte Person schläft unzureichend – bei Schichtarbeitenden sogar fast jede Zweite. Schlafmangel und schlechte Schlafqualität führen zu erhöhter Stressanfälligkeit, reduzierter Leistungsfähigkeit sowie einem gesteigerten Unfallrisiko.

Die Pupillographie-Schlafanalyse ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das Tagesschläfrigkeit objektiv messbar macht. Die Analyse zeigt, wie wach bzw. schläfrig eine Person am Messtag ist und liefert Hinweise auf Ein- und Durchschlafprobleme oder mangelnde Schlafhygiene. Ergänzt wird die Messung durch bewährte Fragebögen sowie eine individuelle Kurzberatung.

Ziel ist es, frühzeitig Belastungen zu erkennen und Strategien zur Stressbewältigung und vor allem auch zur Vorbeugung von Tagesmüdigkeit zu vermitteln, um primär das Schlafverhalten zu optimieren – ein wichtiger Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Inhalte

- Einsatz der Pupillographie als wissenschaftlich anerkanntes Messverfahren
- Ermittlung des rPUI-Schläfrigkeitsindex (Pupillenweite & Schwankungen)
- Erfassung der Tagesschläfrigkeit
- Abfrage individueller Schlafgewohnheiten
- Individuelle Beratung und Empfehlungen zur Optimierung der Schlafhygiene
- Hinweise zu Ein- und Durchschlafstörungen, Schichtarbeit & akuter Tagesmüdigkeit

Pupillographie – Schlafanalyse

zu dem Themenfeld Stressbewältigung und Schlafgesundheit

Ablauf

1. Messung (5-10 Min.) mit einer Spezialbrille, die Pupillendurchmesser und -schwankungen aufzeichnet
2. Auswertung des Schläfrigkeitsindex (rPUI)
3. Kurzberatung:
 - Einordnung der Werte
 - Besprechung persönlicher Schlafgewohnheiten
 - Identifikation möglicher Ursachen der Tagesschläfrigkeit
 - Tipps zu Schlafhygiene, Tagesmüdigkeit & Regeneration
4. Ergebnisblatt mit Messergebnis und individuellen Empfehlungen



Methodik

- Pupillographie (wissenschaftlich anerkannt und in Schlaflaboren im Einsatz)
- Fragebögen und 1:1-Kurzberatung
- Individuelle Empfehlungen

Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer*in: 20 Minuten (inkl. Messung, Auswertung und persönlicher Kurzberatung)

Rahmenbedingungen: Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen.

Besonderer Hinweis: Möglichst ruhiger Bereich, am besten separater Raum.

Pupillographie - Schlafanalyse, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!