



Universität
Zürich^{UZH}



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

DER FAKTOR SCHLAF IM FUSSBALL

Das Zeitfenster während dem Schlaf ausnutzen,
um Leistung, Regeneration und Gesundheit zu verbessern

#SleepToWin

“Football is a game you play with your brain.”

WIE BEEINFLUSST SCHLAF DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?



Ob Reaktionszeit, Konzentrationfähigkeit, mentale Stabilität, aber auch technische Fähigkeiten wie Pass- oder Schussgenauigkeit - all das hängt vom Gehirn ab. Schlaf hat einen großen Einfluss auf das Gehirn. Gestörter Schlaf führt zu verminderter Hirnleistung, und chronische Schlafstörungen können das Risiko für Hirnerkrankungen wie Alzheimer oder Depression erhöhen. Deshalb möchten wir den Schlaf im Fussball genauer analysieren.

WIE ANALYSIEREN WIR DEINEN SCHLAF?



Mit einer App. Du musst am Anfang der Saison nur die App herunterladen und ein paar Fragebögen beantworten - das war's. Die App sammelt im Hintergrund anonymisierte Daten darüber, wann du den Bildschirm deines Smartphones berührst – nicht was du tippst oder wo du klickst, sondern nur den Zeitpunkt jeder Berührung.

Zusätzlich und optional bieten wir dir die Möglichkeit, deine Gehirnleistung und deine Schlafqualität noch genauer zu untersuchen – mithilfe von zusätzlichen freiwilligen Analysen.

WAS MUSST DU DAFÜR TUN?



Wenn du mitmachen und deinen Schlaf und deine Gehirnleistung analysieren möchtest, besuche unsere offizielle Studienwebsite: www.football-sleep.com und melde dich über unser Kontaktformular für ein unverbindliches Informationsgespräch an.

Kontakt:

Florent Aziri
Biomediziner & Sportneurowissenschaftler
Schlafforschung, Universität Zürich / Kinderspital Zürich
E-Mail: florent.aziri@kispi.uzh.ch
Tel.: 0041 78 771 20 52



Universität
Zürich^{UZH}

#SleepToWin