

Befunddatenblatt

Code	Parameter	Skala	Aspekt	Note	Kommentar	
S1	Schlafdauer (gesamt Stunden)	Männer	Schlafenszeit		Frauen	
		<3h = 5	Schlafqualität			<4h = 5
		>3h <5h = 4	Erholungs- und			>4h <6h = 4
		>5h <7h = 3	Regulations- fähigkeit			>6h <8h = 3
		>8h = 2				>9h = 2
		>7h <8h = 1			>8h <9h = 1	
S2	Einschlafzeit (Dauer Minuten)	>30 min = 5	Schlafenszeit			
		<30 min = 4	Erholungs- und			
		<25 min = 3	Regulations- fähigkeit			
		<20 min = 2				
		< 15 min = 1				
S3	Schlafzyklen (Anzahl)	keine = 5	Schlafarchitektur			
		1-2 = 4	Erholungs- und			
		3-4 = 3	Regulations- fähigkeit			
		6 oder mehr = 2				
		5 = 1				
S4	Sympathikus- rückgang in den Tiefschlafphasen (qualitativ)	nicht erkennbar = 5	Schlafarchitektur		Sympathikus Tag/Nacht im Vergleich Nacht/Tag 1:10-100 Vollst. Rückgang deutet auf Erschöpfung hin (uU auch auf Alkohol/Schlafmittel!)	
		vollständig = 4	Entspannung			
		angedeutet = 3	Schlafqualität			
		deutlich = 1				
S5	Sympathikus- rückgang Verhältnis Tiefschlaf/ Gesamtschlaf	< 5% = 5	Entspannung		Gesamtschlaf in Minuten: Tiefschlaf in Minuten: Quotient in Prozent:	
		>25% = 4	Schlafqualität			
		> 5% = 3				
		> 10% = 2				
		> 15% = 1				
S6	Respiratorische Sinusarrhythmie im Ruhigschlaf	nicht erkennbar = 5	Erholung			
		diskontinuierlich = 3	Schlafqualität			
		kontinuierlich = 1	Schlafarchitektur			
S7	Respiratorische Sinusarrhythmie (Ausprägung)	nicht erkennbar = 5	Erholung			
		inhomogen = 3	Schlafqualität			
		homogen = 1				
S8	Respiratorische Sinusarrhythmie qualitativ	nicht erkennbar = 5	Erholung			
		weiß = 4	Schlafqualität			
		gelb = 3				
		rot = 2				
		blau = 1				
S9	Puls-Atem Quotient im Schlaf	nie um ein anderes GZV = 5	Schlafqualität		zum Beispiel 3:1 4:1 5:1 6:1	
		<25% um ein GZV = 4				
		>25% um ein GZV = 3				
		>50% um ein GZV = 2				
		>75% um ein GZV = 1				
S10	Puls-Atem Quotient im Schlaf	über 1 oszillierend = 5	Schlafqualität			
		<25% unter 1 osz. = 4				
		>75% unter 1 osz. = 3				
		<50% unter 0,5 = 2				
		>75% 0,5 = 1				
	Notenschnitt	Schlafqualität	Gesamtnote			
	Notenschnitt	Gesamtleistung	Gesamtnote			