

**GEWINNE EINEN 10%  
RABATTGUTSCHEIN FÜR  
DEN GARMIN WEBSHOP!**



## **STUDIE ZUM SCHLAFVERHALTEN STUDIERENDER**

Ziel der Studie ist die Beobachtung des Schlafverhaltens von TUM Studierenden über den **Verlauf eines Semesters** zur Identifikation von "schlaf-kritischen" Phasen. Die gewonnenen Ergebnisse werden im weiteren Entwicklungsprozess von Präventionsangeboten zur Förderung der Schlafgesundheit von Studierenden berücksichtigt.

**Studienzeitraum: 08. April bis 10. August 24 (18 Wochen)**

Du kannst Deiner gewohnten Alltagsroutine nachgehen, es sind keine Termine mit der Studienteilnahme verbunden.



### Was wird gemessen?

- **Schlafverhalten** (Schlafdauer, Einschlafdauer, Schlafzeiten, Schlafqualität)
- **Stress, Alltagsaktivität, Menstruationszyklus** als mögliche Einflussfaktoren

### Wie kann ich mitmachen?

- Du bist TUM Student\*in und  $\geq 18$  Jahre alt
- Du **besitzt** eine eigene **Garmin Smartwatch**
- Du hast **keine diagnostizierte Schlafkrankung**
- Du nimmst **keine Medikamente** zur Behandlung einer **Schlafkrankung**



### Das hast Du von der Teilnahme:

**10% Rabatt\*** auf den **Garmin Webshop**, wenn Du die Uhr  $\geq 80\%$  der Zeit trägst!

\*Die TUM gibt qualifizierten Teilnehmenden einen Rabattcode für den Garmin Webshop. Bei der Einlösung gelten die Shop-AGB.

Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik  
Department Health and Sport Sciences  
TUM School of Medicine and Health

**FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND  
ANMELDUNG KONTAKTIERE:**

[studentsleep.sd@mh.tum.de](mailto:studentsleep.sd@mh.tum.de)