


CROSSMEDIAPROJEKT
SCHLAFHYGIENE

Website · Podcast · YouTube · Instagram

Eine crossmediale Story zum Thema Schlafhygiene, entwickelt für Frauen im Alter von 15 bis 20 Jahren. Die Website diente als zentraler Hub, während Podcast, YouTube-Video und Instagram-Content einzelne Aspekte ergänzend ausgespielt wurden.



WEBSITE-ARTIKEL

Die 8 goldenen Regeln der Schlafhygiene:

Schlafhygiene ist ein Überbegriff für eine schlafkompatible Modifikation des Lebensstils. Ähnlich wie bei der Körperhygiene geht es bei der Schlafhygiene darum, Verhaltensweisen und Umgebungsbedingungen zur Aufrechterhaltung unserer körperlichen Gesundheit zu schaffen.

Beachte daher unsere 8 goldenen Regeln der Schlafhygiene!

1. Bettzeiten: Die biologischen Rhythmen unseres Körpers gilt es aufeinander abzustimmen. Deshalb solltest Du zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehen und morgens aufstehen.
2. Bildschirmzeit: Smartphone, Fernseher oder Laptop, das blaue Licht dieser Geräte kann die Produktion von Melatonin hemmen, weshalb wir empfehlen, die Bildschirmzeit eine Stunde vor dem Zubettgehen zu begrenzen.
3. Energiezufuhr: Vor dem Schlafengehen sollten wir unserem Körper keine Energie in Form von größeren, fettigen Speisen oder Zucker zuführen und die Energiezufuhr beschränken. Hungrig schläft es sich allerdings auch nicht gut. Finde deine Balance.

4. Alkohol und Koffein: Alkohol sollte drei Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden, da er zu Unterbrechungen im Schlafrythmus führen kann. Auf Koffein sollte sechs bis acht Stunden vor dem Schlafen verzichtet werden.

5. Powernap: Ein Powernap oder auch Mittagsschlaf reduziert Stress und erhöht die Wachsamkeit. Länger als 30 Minuten sollte dieser allerdings nicht dauern, ansonsten verringert sich der Schlafdruck am Abend.

6. Anti-Snooze: Wir alle lieben den Snooze-Knopf unserer Wecker, obwohl dieser ein Teufelswerk ist. Denn zu lange liegenbleiben verstärkt Schlafstörungen. Also raus aus den Federn.

7. Schlafumgebung: Die Schlafumgebung sollte lichtgeschützt, angenehm und wohlfühlend gestaltet werden. Solltest du nachts aufwachen, lass das Licht aus, da das deine Schlafuhr stören kann.

8. Abendruhe: Körperliche Aktivitäten sind an sich schlaffördernd. Zu spät am Abend sollte man Sport jedoch lieber vermeiden und dem Körper Ruhezeiten vor dem Schlafengehen einräumen.

The image features a complex, abstract background with swirling, marbled patterns in shades of teal, turquoise, and deep red. The colors are layered and blended, creating a sense of depth and movement. A thin white rectangular border is superimposed over the image, framing the central text. The overall aesthetic is modern and artistic.

PODCAST

Kurzes Audioformat zum Thema Bildschirmzeit und Schlafhygiene. Die Podcast-Folge verweist auf die weiteren Bestandteile der crossmedialen Story.



The image features a complex, abstract background with swirling, marbled patterns in shades of teal, turquoise, and deep red. The colors are layered and blended, creating a sense of depth and movement. A thin white rectangular border is superimposed over the image, framing the central text. The word "YOUTUBE" is written in a white, serif, all-caps font, centered horizontally within the frame.

YOUTUBE

Kurzes Videoformat als ergänzender Bestandteil der Story. Das Video wurde für YouTube konzipiert und kann auch als Short-Format weitergedacht werden. Gezeigt wird ein Screenshot des Video-Intros.



NEUES
JAHR,
**exceed
yourself**
NEUES
ICH

The background is an abstract, marbled pattern with swirling textures in shades of teal, turquoise, and deep red. A thin white rectangular border is superimposed on the image, framing the central text.

INSTAGRAM

Instagram-Karussell mit drei How-to-Mini-Tutorials zur Schlafhygiene.

Howto: Gut schlafen



GESUND ESSEN



BETT ZEITEN EINHALTEN



KAFFEE NUR BIS MITTAG



SCREEN TIME BEGRENZEN



VERMEIDE ALKOHOL



RAUCHEN VERBOTEN

HOWTO: SCREENTIME BESCHRÄNKEN



Setz dir klare Zeitlimits für die Bildschirmnutzung! **1**



2 Schaff dir Bildschirmfreie Zeiten und Zonen im Alltag!

Nutze die Zeit für Aktivitäten wie Lesen oder Sport! **3**

4 Verschenk dein Handy und zieh in eine Höhle!

HOWTO: BETTZEIT ROUTINE



Achte auf gesunde Mahlzeiten



Ausreichend körperliche Betätigung



Optimiere deine Schlafumgebung



Etabliere Entspannungs-Rituale



Leg fixe Schlafzeiten fest



Bau vor dem Schlafen Stress ab



Etabliere Schlaf-Wach-Signale



Verringere deine Bildschirm-Aktivität



MEIN BEITRAG

Konzeption der crossmedialen Story

Aufteilung des Themas auf Website, Podcast, Video und Instagram

Textliche Ausarbeitung des Website-Artikels

Entwicklung von Audio- und Videoformat

Gestaltung der Social-Media-Inhalte

Technische Umsetzung mit Canva, Audacity, GoPro/Gimbal und Clipchamp