

SCHLAFSTÖRUNG CORONA

Schlafstörungen durch Corona: Schlafexperte erklärt, warum ein fester Rhythmus wichtig ist



stock.adobe.com/terovesalainen

Montag, 2. August 2021 08:11

Generell sind Schlafstörungen ein weit verbreitetes Problem der heutigen Leistungsgesellschaft. Doch seit der Corona-Pandemie mit all ihren drastischen Einschränkungen liegen immer mehr Menschen nachts wach und sind tagsüber übermüdet. Ein Schlafexperte weiß, wie diesem Teufelskreis zu entkommen ist.

Vermehrte Schlafstörungen seit Beginn der Corona-Pandemie

Corona hat die Welt verändert. Nicht nur global gesehen. Vieles ist anders seit Pandemiebeginn, manches ist regelrecht aus dem Takt geraten. Statt im Büro zu sitzen, ist für viele Menschen noch immer Homeoffice oder Kurzarbeit angesagt und nicht jeder kommt damit gut zurecht. So leiden viele Menschen seit Beginn der Pandemie auffallend häufig unter Schlafstörungen, was den ohnehin nicht einfachen Alltag zusätzlich erschwert und schnell zu Lasten der eigenen Gesundheit geht.

Grund für die anhaltenden Schlafstörungen sind oft Ängste und depressive Verstimmungen, schließlich hat sich seit Corona viel verändert, oft auch in finanzieller Hinsicht. Häufig ist es jedoch eine veränderte Schlafhygiene, die zu Ein- und Durchschlafproblemen führt. Wer im Homeoffice arbeitet, steht morgens vielleicht später auf und statt zeitig schlafen zu gehen, wird abends noch ein Film geguckt. So werden die Schlafenszeiten schnell unregelmäßig, der Körper gerät aus dem Rhythmus und tagsüber fühlt man sich wie gerädert. Die Folge: Der gesamte Schlaf wird schlechter, die Konzentration leidet, Körper und Geist sind unausgeglichener.

Ein erholsamer Schlaf ist die Basis für Vitalität und Leistung

Solch eine selbst antrainierte Schlafstörung ruiniert jedoch nicht nur die Nacht und den gesamten Tagesablauf. Auch der Hormonhaushalt gerät in Folge von Schlafproblemen durcheinander und sorgt so für zusätzliche Stimmungsschwankungen. Helfen, so Schlafcoach und Präventologe Markus Kamps, kann ein fester Tag-Nacht-Rhythmus, bei dem das natürliche Licht einbezogen wird. "Während solch einer anhaltenden Krise sollte man Körper und Psyche nicht zusätzlich schwächen, indem man ihnen Schlaf entzieht", so der Schlafexperte. Stattdessen rät Markus Kamps zu Normalität im Tagesablauf, zu der ein geregelter Schlaf sowie ausreichend Sonnenlicht unter freiem Himmel gehören.

Nicht erst seit Corona gelten Stress, Bewegungsmangel und Ernährungsfehler als Hauptursache für Schlafstörungen. In der Krise machen sich diese Dinge jedoch stärker bemerkbar, auch fehlt ein emotionaler Ausgleich, um die Dauerbelastung abzufangen. Daher rät Markus Kamps, sich an einige einfache, aber fundamentale Punkte wie geregelte Schlafzeiten, kein Koffein nach 16 Uhr, ausreichend Tageslicht und den Bildschirm rechtzeitig vor dem Zubettgehen auszuschalten, um wieder in einen gesunden Schlaf zu finden. Noch mehr Tipps, um Schlafstörungen während Corona zu verhindern sowie eine komplette Liste zur perfekten Schlafhygiene, bietet Schlafcoach Markus Kamps in seinem neuen Buch "Zukunftsmut und der Corona-Schlaf-Effekt: Abends wach, morgens müde", das als Paperback und in der Kindle-Edition erhältlich ist.

Zum Thema

[Mehr über das Buch erfahren](#)

[Link Studie Corona Lebens- und Schlafsituation](#)

[Podcast](#)

Markus Kamps: Schlafexperte und geprüfter Präventologe

Bereits seit über 20 Jahren widmet sich der geprüfte Präventologe und begeisternde Vortragsredner Markus Kamps der Schlaf- und Rückengesundheit. Sein breit gefächertes Wissen über Schlaf- und Stressbewältigung gibt Markus Kamps auf Vorträgen, Seminaren und Workshops in Organisationen und Unternehmen weiter. Dabei inspiriert und begeistert er seine Zuhörer immer aufs Neue, wodurch er zum gefragten Speaker zum Thema Schlaf avancierte.

Auch in namhaften Print- und TV-Medien ist die Expertise des Schlafbotschafters gefragt. Zudem gründete der Schlafcoach mit Schlafkampagne.de eine der führenden Internetportale zum Thema Schlaf und hilft Menschen mit "Kompetenz - Zentrum gesunder Schlaf" und dessen angegliederten Schlafschulen, zu einem gesunden, erholsamen Schlaf zu finden.

Schlafexperte Markus Kamps bietet professionelle Vorträge, Eins-zu-Eins-Schlafcoaching sowie Seminare und Workshops für Hersteller, Fachhändler und Unternehmen an.

Impressum

Verantwortlich i. S. d. TMG

Schlafkampagne UG

Herr Markus Kamps
Theodorstrasse 10
47574 Goch
Deutschland

T: 0049-2823-4192027

@: Redaktion@Schlafkampagne.de

www.Schlafkampagne.de

Alle Branchen

- [Auto & Technik](#)
 - [Business & Wirtschaft](#)
 - [Computer & Digital](#)
 - [Dienstleistung & Handwerk](#)
 - [Essen & Trinken](#)
 - [Finanzen & Immobilien](#)
 - [Gesundheit & Sport](#)
 - [Haus & Garten](#)
 - [Kultur & Wissen](#)
 - [Mode & Styling](#)
 - [Recht & Steuern](#)
 - [Sonstiges](#)
 - [Spiel & Spaß](#)
 - [Tourismus & Freizeit](#)
 - [Wellness & Beauty](#)
 - [Impressum](#)
-

Städteübersicht

- [Unternehmen in Berlin](#)
 - [Unternehmen in Bremen](#)
 - [Unternehmen in Dortmund](#)
 - [Unternehmen in Dresden](#)
 - [Unternehmen in Düsseldorf](#)
 - [Unternehmen in Flensburg](#)
-

- [Unternehmen in Frankfurt](#)

 - [Unternehmen in Freiburg](#)

 - [Unternehmen in Hamburg](#)

 - [Unternehmen in Hannover](#)

 - [Unternehmen in Jena](#)

 - [Unternehmen in Kassel](#)

 - [Unternehmen in Köln](#)

 - [Unternehmen in Leipzig](#)

 - [Unternehmen in München](#)

 - [Unternehmen in Nürnberg](#)

 - [Unternehmen in Rostock](#)

 - [Unternehmen in Saarbrücken](#)

 - [Unternehmen in Stuttgart](#)
-

[Focus-Heft-Abo](#) [RSS](#) [Newsletter](#) [Archiv](#) [Sitemap](#)
[Kontakt](#) [Datenschutzerklärung](#) [Datenschutzeinstellung](#) [AGB](#) [Impressum](#) [Inserieren](#)

Persönlicher Newsletter

[FOCUS Online Nachrichten](#)

© BurdaForward GmbH 2022