

bronder & bronder

Mehrheit der Deutschen schläft schlecht – Tag des Schlafes soll wachrütteln / Schlechter Schlaf führt zu gesundheitlichen Risiken, weiß Experte Markus Kamps

Lesedauer: 3 Minuten



Mehrheit der Deutschen schläft schlecht - Tag des Schlafes soll wachrütteln / Schlechter Schlaf führt zu gesundheitlichen Risiken, weiß Experte Markus Kamps / Markus Kamps - Schlafexperte / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/152686 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis. Foto: Markus Kamps/Carsten Nachlik Photography

Goch (ots). Wie jedes Jahr, soll auch heute der Tag des Schlafes unsere Gesellschaft daran erinnern, wie wichtig gesunder und erholsamer Schlaf ist. Plagen einen Schlafprobleme, so sollte man unbedingt Hilfe suchen.

Neben dem Gang zum Somnologen (Schlafmediziner), helfen auch schon geführte Schlafcoachings und ganzheitliche Schlafberatungen.

Markus Kamps, einer der führenden Schlafexperten in Deutschland, begleitet seit vielen Jahren Menschen mit Rücken- und Schlafproblemen. "Oft ist auch das Bett, die Decke, das Kissen oder schlechte Schlafgewohnheiten die Ursache" sagt Markus Kamps. Aber auch Stress, wie in der aktuellen Pandemiezeit, kann Auslöser für Schlafprobleme sein. "Gerade in angespannten Lebensphasen bekommen wir häufig zu wenig Schlaf, was wiederum rückführend auf die mangelnde Ruhe zu Schlaflosigkeit führen kann" so Kamps. Der Körper kann seine Energiespeicher zunehmend nicht richtig auffüllen und die Lage verschlechtert sich immer weiter.

Die Corona-Pandemie ist in diesen Tagen allgegenwärtig - aber ist sie auch tatsächlich für Schlafstörungen verantwortlich?

"Definitiv ja." sagt Präventologe Kamps und verweist auf die von seiner Schlafkampagne durchgeführte Befragung des Meinungsforschungsinstituts Kantar Emnid. Die Trendstudie zur Lebens- und Schlafsituation in Corona-Zeiten belegt, dass vor allem Existenzängste zu Schlafproblemen führen und das trifft insbesondere bei Singles zu. Daneben klagen die 4 Personen Haushalte über Schlafprobleme durch Stresssituationen wie Home Schooling und Home Office. Grund genug für den Schlafcoach ein Buch mit dem Titel "Der Corona-Schlaf-Effekt" zu schreiben. Hier widmet er sich insbesondere den Stressfaktoren Quarantäne, Lockdown und Heimarbeit und deren Auswirkung auf unser Schlafverhalten.

Das Buch (https://www.amazon.de/-/en/Markus-Kamps/dp/B093KJ689M/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Schlaf+Corona&qid=1623689915&sr=8-1) ist im Handel über die ISBN Nummer und Online erhältlich.

Worauf sollte ich also achten?

Der zu ausgiebige Genuss von koffein- oder alkoholhaltigen Getränken verschlechtert unseren Schlaf. Deshalb rät Experte Markus Kamps ab einem bestimmten Zeitpunkt des Tages auf derartige Getränke verzichten. "So kann Ihr Körper sich langsam auf die Zeit der Ruhe einrichten. Hier gilt es jedoch das individuelle Maß zu finden und dem eigenen Rhythmus anzupassen. Manche Menschen reagieren weitaus stärker auf Koffein aber auch auf Licht, Lärm und Gedankenkreise als andere."

Als Fachdozent für Bettwaren und Matratzen, berät Kamps den Einzelhandel und interessierte Endkunden gleichermaßen. Als Grundlage für einen erholsamen Schlaf verweist er auf eine angenehme, einladende Schlafumgebung. "Damit Sie vollständig zur Ruhe kommen können ist es notwendig, eine passende Raumatmosphäre zu schaffen. Dies erreichen Sie bereits, indem Sie den Raum angemessen gestalten von der Farbe bis zur Einrichtung und abgedunkelt schlafen. Zusätzlich empfiehlt es sich, Ablenkungen wie Bildschirme oder Smartphone zu verbannen oder kontrolliert mit Hilfsmitteln wie Filtersystemen zu nutzen. Ganz besonders beim Bett selbst gibt es Möglichkeiten, Ihren Schlaf leichter zu machen: Die oft unterschätzte Matratze und gesamte Bettausstattung mal wieder richtig aufeinander abstimmen." sagt Kamps. Dabei ist es wichtig im Vorfeld herauszufinden, welcher 'Schlafertyp' Sie sind. Mit einer solchen Typanalyse starten auch die eigenen Schlafcoachings und Kurse zur Schlafoptimierung der KampsServices - dem Unternehmen des Schlafberaters.

Kamps berät aber nicht nur Privatpersonen und Einzelhandel. Als Keynotespeaker hält er vor Unternehmen Vorträge darüber, wie wichtig ausreichender und erholsamer Schlaf für Unternehmer und Mitarbeiter ist. "Um maximale Effizienz im Unternehmen sicher zu stellen, müssen auch die Ruhezeiten der Führungskräfte und Mitarbeiter berücksichtigt werden. Nur wer ausreichend schläft, kann auch entsprechende Leistung abliefern. - Für gesunde Führung" so Kamps "ist strukturiertes Powernapping in der Mittagspause ein gutes Mittel, die eigenen Energiereserven wieder zu füllen." - auch und vor allem heute, am Tag des Schlafes.

Pressekontakt:

Markus Kamps 0 28 23 / 975 72 14 info@markus-kamps.de

Original-Content von: [bronder & bronder](#), übermittelt durch [news aktuell](#)

RP Digital ist weder für den Inhalt der Anzeigen noch für ggf. angebotene Produkte verantwortlich.

