



Schlafberater

Experten für guten Schlaf

Ist es die falsche Matratze? Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Schlafberater beraten die Leidenden, behandeln dürfen sie aber nicht. Unser Beruf der Woche.

Von **Markus Schleufe**

23. Mai 2011, 12:13 Uhr / [5 Kommentare](#) / 



"Wer schlafen kann, darf glücklich sein", sagte Erich Kästner. Allerdings ist ein erholsamer Schlaf nicht jedem vergönnt. Fast 40 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig unter Schlafstörungen. "Die Ursachen sind den meisten Patienten unbekannt", sagt Markus Kamps. Er arbeitet als selbständiger Schlafberater.

Kamps kümmert sich jedoch weniger um Patienten als vielmehr um Menschen, die es mit den Patienten zu tun haben. Er führt Informationsveranstaltungen zu Stressbewältigung, Lebensgewohnheiten und Ernährung durch, er berät Unternehmen und ihre Mitarbeiter, in denen Schichtdienst üblich sind und er schult die Mitarbeiter von Bettenfachgeschäften.

ANZEIGE



Entdecken Sie den neuen EQ.

Mehr erfahren

MERCEDES-EQ



ALBTRÄUME

JETLAG

SCHICHTARBEIT

SCHLAFWANDELN

RESTLESS LEGS

Die Hälfte aller Erwachsenen schreckt nachts hin und wieder aus **Albträumen** hoch, oft hängen sie mit schlimmen Ereignissen oder unbewältigten Konflikten zusammen. Geschieht das mehrmals pro Woche, empfiehlt sich eine Psychotherapie.

Hin und wieder suchen ihn aber auch Menschen auf, die unter Schlafstörungen leiden. Dann berät Kamps vorwiegend in technischen Fragen: Ist der Raum zu hell? Welches Bett und welche Matratze verwendet der Schlaflose? Auch über Stress und Entspannung spricht der Berater mit seinen Klienten. Sobald es aber um medizinische Ursachen und Probleme geht, muss Kamps die Klienten an einen Arzt verweisen. Denn behandeln darf der Schlafberater nicht. "Wir sind Gesundheitsdienstleister und bilden die Vorstufe zu Medizinern."

NARKOLEPSIE

APNOE

KLEINE-LEVIN-SYNDROM

INSOMNIE

Narkoleptiker können von einem Moment auf den anderen ganz plötzlich einschlafen. Ihnen fehlt ein Botenstoff, der den Schlaf-/Wachrhythmus regelt. Die rätselhafte Krankheit ist zwar nicht heilbar, mit Medikamenten aber beherrschbar.

Nicht alle Schlafberater arbeiten so umfassend wie Markus Kamps. Viele sind entweder auf den Bereich Betten und Matratzen spezialisiert oder sie sind nur in der Stress-Prävention tätig. Schlafberater müssen sich gut mit Ergonomie auskennen - und natürlich mit den Materialien, aus denen Betten und Matratzen angefertigt sind. Zudem brauchen sie auch medizinische und psychologische Kenntnisse. Und sehr viel Empathie. "Schlafstörungen sind ein sensibles Thema, nicht jeder öffnet sich dahingehend gern", sagt Markus Kamps.

WEITERLESEN NACH DER ANZEIGE

FORSCHUNGSKOSMOS
»ANGEWANDTE FORSCHUNG AN HOCHSCHULEN«

**»WISSEN
WIRKSAM
MACHEN«**

JETZT ENTDECKEN >



Eine staatlich anerkannte Berufsausbildung gibt es nicht. Der Berufsverband Deutsche Präventologen bietet eine Ausbildung an, daneben können sich Menschen aus medizinischen Berufen in verschiedenen Gesundheitsinstituten zum Schlafberater intern weiterbilden lassen.

Schlafberater sind in der Regel selbstständig oder arbeiten als Fachangestellte in Bettenhäusern. Darüber hinaus sind einige Therapeuten und Psychologen auch als Schlafcoach tätig und bringen ihren Patienten Entspannungstechniken für einen erholsamen Schlaf bei.

Schlafbedingungen und Schlafverhalten haben sich erst in den letzten 100 Jahren stark verändert. Zugleich tragen die Anforderungen der Arbeitswelt dazu bei, dass Schlafstörungen stark zugenommen haben, sagt Markus Kamps. "Viele Menschen können Stress nicht mehr bewältigen. Alles wird immer schneller und größer, das belastet den Organismus."

Auch er selbst kennt das. Als Schlafberater ist Markus Kamps viel unterwegs, hält Vorträge in anderen Städten, übernachtet in schlechten Hotelbetten, wie er sagt. Und dann? Beherzige er seine eigenen Tipps. "Kein Mensch schläft immer gut. Das ist aber auch nicht notwendig. Der Körper reguliert das schon selbst. Wenn man mal ab und zu schlecht schläft ist das nicht schlimm, es darf nur nicht über einen längeren Zeitraum passieren."

- Gehalt: variiert
- Ausbildung: keine staatlich anerkannte Ausbildung
- Arbeitszeit: variiert

[STARTSEITE ›](#)

The logo for ZEIT ONLINE features the word "ZEIT" in a large, black, serif font on the left, followed by a small, detailed crest or coat of arms in the center, and the word "ONLINE" in the same large, black, serif font on the right. To the left of the text is a solid black vertical bar.

[Schlafberater: Experten für guten Schlaf | ZEIT ONLINE](#)