Optimieren Sie ihren Schlaf - Tipps vom Schlafcoach
11.01.2018

heimtextil

Schlafen Sie wirklich optimal? Wenn nicht, brauchen Sie vielleicht ein paar Tipps von einem Schlafcoach. Genauso wie Personal Coaches für die Fitness oder Ernährungscoaches für richtiges Essen gibt es tatsächlich auch Schlafcoaches. Einer von ihnen gibt auf der Heimtextil in Frankfurt Tipps für besseren Schlaf.

Leadin
Fitness, Ernährung, für alles gibt es persönliche Trainer - und tatsächlich gibt es auch für den richtigen Schlaf richtige Trainer. Auf der Heimtextil in Frankfurt hat unser Reporter Jörg Sauerwein mit einem Schlafcoach gesprochen, der hilft, den Schlaf zu optimieren.

Kamps antwortet auf folgende Fragen:
0:09 Min. (Timecode)
1. Es gibt tatsächlich Schlafcoaches, also Trainer, die mir beibringen, richtig zu schlafen?
0:50 Min.
2. ?Schlaf optimieren? ? das klingt wie so vieles, was in dieser Zeit unbedingt optimiert werden muss. Gibt es denn tatsächlich so viel, was man anders machen kann, um mehr aus seinem Schlaf herauszuholen?
1:42 Min.
3. Also beispielsweise die Nachrichten noch zu Ende sehen, obwohl man gerade müde wird, ist keine gute Idee, sondern man sollte dann sofort ins Bett gehen?
2:10 Min.
4. Also Ihr Tipp lautet dann tatsächlich, lieber noch auf dem Sofa zu bleiben und nicht ins Bett zu gehen, wenn man noch nicht müde ist?
2:38 Min.
5. Häufig ist die Rede davon, dass man möglichst vor 23 Uhr ins Bett gehen soll, denn das sei dann der wertvollste Schlaf ? stimmt das?
3:19 Min.
6. Und wenn Partner gemeinsam ins Bett gehen, würden Sie sagen: Die Wahrscheinlichkeit, dass Euer beider Schlafrhythmus genau gleich sind, ist gering ? also lasst es doch?
4:17 Min.
7. Was sind denn sonst noch klassische Fehler, die Menschen machen und dann über Schlafprobleme klagen?
4:49 Min.
8. Lesen im Bett?
5:19 Min.
9. Es gibt einige Veranstaltungen zum Schlafen auf der Heimtextil. Unter anderem ist auch der Schlafcoach Nick Littlehales dabei, der zum Beispiel den Fußballer Christiano Ronaldo in Schlafdingen trainiert hat. Kann man denn zum Beispiel von den ?Schlaftrainings? der Profisportler etwas lernen?
6:04 Min.
10. Sportler haben natürlich ganz andere Bedürfnisse als zum Beispiel Büro-Menschen. Wie sieht es mit Büroschlaf aus?