Schlafend alles falsch gemacht
15.01.2025

heimtextil

?Erholsamer Schlaf? ist ein großes Thema bei der Heimtextil 2025. Die weltweit größte Plattform für Heim- und Objekttextilien findet noch bis Freitag (17.01.) in Frankfurt statt. Dabei zeigt Schlafcoach Markus Kamps die größten Fehler auf, die viele in Sachen Schlaf machen.

Leadin
Wer schlecht schläft, wird morgens oft nicht richtig wach, fühlt sich gerädert und bringt tagsüber bis zu 25 Prozent weniger Leistung als ein ausgeschlafener Mensch. Zwischen sieben und acht Stunden Schlaf sind pro Nacht optimal, sagt Schlafcoach Markus Kamps. Auf diese Zeit kommen viele Menschen aber gar nicht.

O-TON Kamps 1: "Wenn ich denke, schlafen kann ich, wenn ich tot bin - mache ich nächste Woche Dienstag - dann ist schon der erste Fehler passiert... Ansonsten sollte ich mir bei der Bettausstattung auch Gedanken machen... dazu gehören vier Elemente: Kissen, Zudecke, Matratze, Unterfederung"
Zwischenmoderation:
Und gerade beim Kopfkissen machen die meisten von uns Fehler, sagt Kamps.
O-TON Kamps 2: "Dass das Kissen für die Feinabstimmung des Kopfes zuständig ist, wird oft unterschätzt... Wenn meine Schulter nicht entlastet ist, wenn der Lattenrost nicht eingestellt ist, wenn die Matratze falsch abgestimmt ist, dann habe ich in der Seitenlage Schwierigkeiten. Und das kann Migräne, Spannungskopfschmerz, Tinitus auslösen oder verschlimmern."
Zwischenmoderation:
Auch Rückenschmerzen sind oft die Folge von schlechtem Schlaf. Das passiert immer dann, wenn wir Schlafen wie in der stabilen Seitenlage. Für Rückenschläfer sind zu weiche Matratzen und zu hohe Kissen Gift, sagt Schlafcoach Markus Kamps
O-TON Kamps 3: "Mit dem falschen Bett kann man sich den Rücken wirklich verschlimmern... Wir drehen uns nachts 30 bis 60 Mal, und wollen ja auch in allen Positionen gut schlafen"
Abmoderation:
Es gibt dazu eine Statistik des Statistischen Bundesamts: 43 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Oft sind Stress und psychische Probleme schuld daran. Manchmal liegt?s aber auch an der falschen Bettausstattung.