

43 Prozent der Deutschen schlafen schlecht. Das hat das Statistische Bundesamt ermittelt. "Gesunder Schlaf" ist daher auch bei der Heimtextil in Frankfurt ein Schwerpunktthema. Schlafcoach Markus Kamps gibt hier Tipps, wie wir den Kopf abends ausschalten können und morgens ausgeschlafen wach werden.

Leadin

Wer schlecht schläft, ist nörgelig und bringt rund ein Viertel weniger Leistung als ausgeschlafene Menschen. Daher ist "gesunder Schlaf" ein Schwerpunktthema bei der Heimtextil (14.01. bis 17.01.) in Frankfurt. Schlafcoach Markus Kamps sagt: "Guter Schlaf beginnt schon bei der Auswahl des Zubehörs".

O-TON Kamps 1: "Bauchschläfer sollten keine zu weiche Matratze und kein zu hohes Kissen nehmen. Seitenschläfer müssen auf die Schulterzone achten. Und Rückenschläfer nehmen lieber ein flaches Kissen und eine festere Matratze."

Zwischenmoderation:

Wichtig ist auch der Zeitpunkt, um ins Bett zu gehen. Der ist spätestens 17 Minuten, nachdem ich zum ersten Mal gemerkt habe, dass ich müde bin, sagt Kamps.

O-TON Kamps 2: "Die meisten Menschen warten zu lange und sind dann über ihren Müdigkeitspunkt hinaus, können dann nicht einschlafen, steigern sich dann hinein, und sind dann noch wacher als vorher..."

Zwischenmoderation:

Dann gibt's da ja noch das Problem mit dem Kopf... wenn die Gedanken kreisen und wir nicht zur Ruhe kommen. Dagegen hat Schlafcoach Markus Kamps auch einen Tipp:

O-TON Kamps 3: "Schreiben Sie sich abends auf, was am Tag gut war, was schlecht war, was morgen ist, und wer sie geärgert hat... dann bleibt nicht mehr so viel im Kopf, wir schlafen deutlich entspannter ein und werden nicht um 2:30 Uhr wach..."

Zwischenmoderation:

Wichtig ist auch der Schlafzyklus. Der ist in etwa 90 Minuten lang. Wer den beachtet beim ins Bett gehen, macht viel richtig, sagt Kamps.

O-TON Kamps 4: "Wer um 6:00 Uhr aufstehen muss, sollte um Mitternacht ins Bett gehen oder um 22:30 Uhr... Wenn ich dazwischen ins Bett gehe, kann es sein, dass der Wecker klingelt, wenn ich im Tiefschlaf bin..."

Abmoderation:

"Gesunder Schlaf" ist ein Schwerpunktthema bei der Heimtextil auf dem Messegelände Frankfurt. Noch bis Freitag (17.01.) gibt Schlafcoach Markus Kamps dort Tipps, wie wir besser schlafen und dadurch auch leistungsfähiger sind.