Tipps vom Schlafcoach für entspannte Nächte
10.01.2019

heimtextil

Markus Kamps ist Schlafcoach. Er bringt Menschen bei, wie sie ihr Schlafverhalten verbessern können, um fitter, kreativer, gesünder und leistungsfähiger zu werden. Im vorliegenden Interview erklärt er, welchen Einfluss Textilien auf unseren Schlaf haben, wie technische Gadgets uns helfen oder auch schaden können und warum Schlafen immer mehr zum Lifestyle-Thema in der Gesellschaft wird.

Leadin

Markus Kamps ist Schlafcoach. Er bringt Menschen bei, wie sie ihr Schlafverhalten verbessern können, um fitter, kreativer, gesünder und leistungsfähiger zu werden. Im vorliegenden Interview erklärt er, welchen Einfluss Textilien auf unseren Schlaf haben, wie technische Gadgets uns helfen oder auch schaden können und warum Schlafen immer mehr zum Lifestyle-Thema in der Gesellschaft wird.

Markus Kamps antwortet auf diese Fragen:

00:03 min (Timecode)
1. Welche Rolle spielen Textilien beim Thema Schlaf?

00:42 min
2. Was brauche ich für den guten Schlaf?

01:53 min
3. Es gibt auch etliche Gadgets, mit denen wir unseren Schlaf überwachen und verbessern können. Was halten Sie davon?

03:06 min
4. Schlafen wird mehr und mehr zum Lifestyle-Thema. Wie erklären Sie sich das?

03:48 min
5. Wie wichtig ist gesunder Schlaf für uns?