

# sleepgreen Schlafkampagne

## SPORTLER-PROFI-SCHLAFTIPPS

von Schlafcoach Markus Kamps und Elite Sport Sleepcoach Nick Littelhales

#### Bewusstsein und Taktkontrolle

"Wir haben immer wieder große Erfolge durch die Anpassung an die 85-90 Minuten der Chronobiologie. In einem solchen Zvklus werden alle vier Schlafphasen durchlaufen. Von Einschlaf-, Leicht- und Tiefschlafphase sowie der REM-Traumschlafphase", so Kamps. Nick Littlehales ergänzt: "Ich sage meinen Klienten, sie sollen nicht in Schlafblöcken von acht Stunden denken, sondern in Zyklen von 90 Minuten. Wer eine kurze Nacht vor sich hat, sollte entweder anderthalb oder drei Stunden schlafen." Fünf Schlafzyklen pro Nacht führen zur kompletten Erholung sind sich beide einig.

#### Wann und was essen

Kamps sagt, "das Verdauen sowohl der Gedanken als auch der Nahrung soll bitte nie zu kurz vor dem zu Bett gehen passieren, 2-3 Stunden sind bei Normalbürgern sinnvoll". "Bei Sportlern hingegen ist wichtig", so Littlehales, "dass die letzte große Mahlzeit drei Stunden vor dem Einschlafen eingenommen wird. damit der Darm nicht weiterarbeitet".

#### Pausen einhalten – auch mittags

"Einen 2. Schlaf kennt man bereits aus der Geschichte. Auch unsere inneren Uhren verlangen nach einer 2. Pause. Der Kurzschlaf "Power Napping" – entweder ganz einfach hinlegen oder geführter Mittagsschlaf gekoppelt mit Sauerstoff oder Audiotherapie von 15 bis 30 Minuten erfrischt und baut den Stress ab. Dies führt dann oft zu besseren Einschlafergebnissen am Abend", aus jahrzehntelanger Erfahrung beider Coaches.

Webportal • www.Schlafkampagne.de Markus Kamps • www.Markus-Kamps.de Gregor Thaler • www.bettenthaler.ch Hotel Eden Roc • www.edenroc.ch

#### Vorsicht vor blauem Licht & Co. -Smartphone ade und Kerzenlicht statt Lampe

"Unsere Chronobiologie und somit unser Empfinden für den richtigen Zeitpunkt zu Bett zu gehen wird oft verschoben oder verpasst durch zu viel Blaulichtanteile bei Displays jeder Art", weiß Fachdozent und Schlaftrainer Markus Kamps. "Filter können helfen, aber alle Geräte mit Stand-by-Leuchten machen es "dem Gehirn schwer", in den Tiefschlaf zu finden", sagt auch Littlehales. Der Schlafraum sollte komplett abgedunkelt werden, damit das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird - auch die Raumtemperatur ist wichtig. Den Experten zufolge sind 16 bis 21 Grad Celsius optimal.

#### Bitte auch einmal die Matratze austauschen

Studien belegen, dass spätestens nach 9 Jahren die Matratze gewechselt werden muss, um positiv auf Stress und Rücken reagieren zu können. "Wer dies nicht berücksichtigt, erhöht sein Risiko für Rückenprobleme und Stressankopplung", ist sich Kamps sicher. Auch der Schlaf-Coach aus GB schlägt dringend vor, sich von einem Matratzen-Experten beraten zu lassen. "Schließlich sei die richtige Basis beim Schlafen wichtig. Zu hart, zu weich, zu warm - all diese Faktoren können den Schlaf stören und damit die Leistungsfähigkeit senken. Selbst auch die richtige Bettwäsche spielt eine Rolle. Ist sie zu warm, schwitzt der Athlet nachts und kann nicht gut schlafen". Auch hier sind sich Kamps und Littlehales einig: "Sowohl die individuelle Schlafausstattung, die jedoch für Sportler auch mal anders sein kann, damit es unterwegs dann nicht zu große Umstellungen gibt, wird nicht so ernst genommen wie es sich lohnen sollte. Auch das oft unterschätzte Raum- & Bettklima gesteuert durch Zudecke. Matratze und Kleidung bilden einen Dreiklang der logisch durchleuchtet werden muss".



Schlafkampagne UG (haftungsbeschränkt) Markus Kamps • Theodorstraße 10-10a • D-47574 Goch Tel.: 02823/41920-27 • redaktion@schlafkampagne.de www.schlafkampagne.de

# 20 WICHTIGE SCHLAFTIPPS

### Empfohlen von Markus Kamps - Schlafcoach und Präventologe

#### Schlaftipp 1:

Entspannende Musik oder Audio-Therapien

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Klänge. Sehr angenehm ist Entspannungsmusik. Bitte darauf achten, dass die Frequenzen nicht zu sehr zu Bewegung animieren. Audio-Therapien zum "Schlafen und Erholen" sind sehr gut geeignet. Diese sprechen die Delta Wellen an – unhörbare Wellen mit einer sehr niedrigen Frequenz, die zu einem tieferen Schlaf führen. Bei 0,5 - 4 Hertz wird die optimale Regeneration erreicht und das Zellwachstum ist am größten.

#### Schlaftipp 2:

Dösig durch warme Füße ein heißes Bad wirkt entspannend

Das Wasser mit einem Badeöl oder Badesalz anreichern, das einschlaffördernde Substanzen wie beispielsweise Lavendel enthält. Findet das Bad nach 21:00 Uhr statt, dann passt die Abstimmung zwischen Biorhythmus und einer Temperatur von 36-38 Grad ideal.

#### Schlaftipp 3:

Besser als Hopfen eine Tasse Kräutertee

Über das Feierabendbier zur nötigen Bettschwere. Alkohol jedoch ist kein empfohlenes Schlafmittel. Das Einschlafen erfolgt als ob man betäubt ist, das Durchschlafen aber wird erheblich schlechter. Nur Alkohol in kleinen Mengen (max. 0,21 Liter Wein oder 1 Glas Bier!) wirkt sich günstig auf den Schlaf aus. Aber Vorsicht: ein zu viel an Alkohol verschlechtert die Schlafgualität! Vorteilhaft ist Tee – bitte nicht zu viel nach 18:00-19:00 Uhr trinken, sondern idealerweise nur 20 Minuten oder eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie Passionskraut, Melisse, Baldrianwurzeln, Hopfen und Lavendel.

#### Schlaftipp 4:

Volle Wampe heißt schlechter Schlaf nie mit vollem Magen ins Bett gehen

Vollgegessen ins Bett hat mit "Schlaf Dich schlank" nichts mehr zu tun. Zuviel gegessen ist meist schlimmer als das Falsche gegessen zu haben. Eiweiß ohne Kohlenhydrate am Abend fördert die Fettverbrennung sogar während der Nacht. Wenn der Körper aber mit schwerer Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf Schlafen eingestellt. Der Schlaf ist unruhig und mit leichterem nächtlichem Aufwachen verbunden. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens zwei besser drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

#### Schlaftipp 5:

Nur Sex und schlafen – sonst nichts

Gedanken vorher abschalten und bereits außerhalb des Schlafzimmers loslassen üben. Wer im Bett liest, fernsieht oder gar Probleme wälzt, darf sich nicht wundern, wenn er nicht einschlafen kann. Der Körper lernt dann, das Bett auch mit anderen Tätigkeiten als Schlafen in Verbindung zu bringen. Die fatale Folge: der Körper ist auf Aktivität eingestellt. Eine Tätigkeit bildet die Ausnahme: Sex. Denn körperliche und seelische Entspannung verbessern meist anschließend das Einschlafen.





#### Schlaftipp 6:

Erst zu Bett. wenn Sie wirklich müde sind

Versuchen Sie nie dem Partner zu sehr gerecht werden zu wollen, indem Sie aufbleiben oder wachbleiben, weil Ihr Partner noch wach oder aktiv ist. Hören Sie auf Ihre Müdigkeit und wenn Sie zu lange warten, dann klappt das Einschlafen nicht mehr. Nur 12-20 Minuten haben Sie, wenn Sie müde sind, um dieses Zeitfenster zum Einschlafen zu nutzen. Wenn Sie Ihr Schlaffenster verpassen, dann ausgehend vom Müdigkeitspunkt lieber 85-90 Minuten später den zweiten Versuch mit der nächsten Müdigkeitswelle unternehmen. Der Körper zeigt durch Müdigkeit sein Schlafbedürfnis. Mit anderen Worten: Ihr Körper holt sich den Schlaf, wenn er ihn braucht. Warum also ins Bett, wenn Sie gar nicht müde sind? Hören Sie auf Ihren Körper. Nicht an der Zimmeruhr, sondern an Ihrer inneren Uhr orientieren.

#### Schlaftipp 7:

Langweilig aber gut für den Schlaf – ritualisieren Sie Ihr Schlafengehen

Gewöhnen Sie sich vor dem Schlafengehen an, immer den gleichen Beschäftigungen nachzugehen. Tagesplan überprüfen, aufräumen, Kleidung für den nächsten Tag rauslegen. Vorplanen des nächsten Tages erst abschließen, dann Tee trinken oder einfach etwas Lesen. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen, leiten Sie Ihre Entspannung ein, aber immer in der gleichen Weise – Ihr persönliches Ritual.

#### Schlaftipp 8:

Duft oder Gestank – lieber angenehme Düfte

Manche Schlafzimmer werden zu wenig gelüftet. Bitte morgens Stoßlüften – ca. fünf bis acht Minuten sind völlig ausreichend. Bei abgekühlter Raumtemperatur wegen der dann veränderten Luftfeuchte im Schlafraum, die Heizung etwas höher drehen, um zu viel negative Feuchteeffekte und die Tendenz zur Schimmelbildung zu vermeiden. Regelmäßig auch die Bettwäsche und Nachtwäsche wechseln. Ein angenehmer Raumduft mit frischer Luft hilft zu entspannen. Ein ganz uraltes Hausmittel ist auch der Duft eines frischen Apfels. Dieser soll an die unbeschwerte Kindheit erinnern und fördert so die Entspannung.

#### Schlaftipp 9:

Gleich raus und gut drauf – stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf

Zwei wichtige Vorgaben: Das eine ist die Regelmäßigkeit. Sie werden sehen, Ihr Körper gewöhnt sich schnell daran. Wenn auch Ihre innere Uhr weiß, wann es Zeit zum Aufstehen ist, werden Sie mit der Zeit auch abends rechtzeitig die nötige Bettschwere bekommen. Wie gesagt: der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht. Das andere ist, Sie verstärken Ihr Fitsein am Morgen beim Aufstehen, indem Sie rund um den Traumschlaf (REM-Phase) wach werden bzw. den Einschlafpunkt Ihrem Wecker am Morgen anpassen. Das bedeutet vereinfacht. Wenn Sie um 6:00 Uhr aufstehen wollen, versuchen Sie ein

Mehrfaches von 85-90 Minuten-Einheiten vorher schlafen zu gehen, um dann auch die Traumphase zu treffen, wenn der Wecker klingelt. Dazu gibt es auch gute Schlafphasenwecker.

#### Schlaftipp 10:

Süß oder sauer gegen Schlafstörungen – Kirschsaft gegen Milch mit Honig

1-2 kleine Gläser Kirschsaft sollen selbst direkt vor dem Einschlafen den Schlafzeitraum um 30-45 Minuten verlängern, sagen neue amerikanische Studien, denn der Kirschsaft hat einen hohen Anteil an Melatonin. Personen mit Problemen im Säurehaushalt sollten mit Kirschsaft bitte vorsichtig sein, hier wäre doch lieber 20 Minuten vor dem Zubettgehen ein Glas heiße Milch mit einem Löffel Honig zur Beruhigung angeraten. Auch Banane mit Honig ist ein absoluter Geheimtipp: Denn Tryptophan, eine Aminosäure, wird vom Körper in das Glückshormon Serotonin und dann wiederum in Melatonin umgewandelt. Achten Sie bitte auch darauf, dass kein Kalziummangel vorliegt, dieser ist in Verdacht, besonders Einschlafstörungen zu verursachen. Fisch zum Abendessen ist ebenfalls vorteilhaft, denn er ist leicht verdaulich und sein Vitamin B6 stärkt Nerven und Abwehrkräfte und bietet dem Körper eine gute Versorgung, die zur Steigerung des Hormons Melatonin benötigt wird.

#### Schlaftipp 11:

Bettschwere – machen Sie einen Gute-Nacht-Spaziergang

Wer zu voll gegessen ins Bett geht, hat oft Schwierigkeiten einzuschlafen. Besser ist es, noch einen kurzen Spaziergang zu machen, um sowohl die Gedanken kreisen zu lassen aber auch um die nötige Bettschwere zu bekommen. Viele Menschen können besser schlafen, nachdem sie sich am Abend noch ein wenig die Beine vertreten haben.

#### Schlaftipp 12:

Rumpelkammer der Nation in klinisch weiß – kühle Farben entspannen

Achten Sie darauf, dass in Ihrem Schlafzimmer kühle Farben wie Blau- und Grüntöne und eher hellere Farbtöne dominieren. Rot und Rottöne stehen für Erotisches, warme und dunklere Farben auch für Aktivität. Rosa hingegen ist das seelische Gleichgewicht, während Gelb oder Orange die Gelassenheit und die aufgehende Sonne symbolisieren. Blau oder Hellblau bedeutet Wasser der Entspannung oder der Himmel und Wolken. Bitte nicht allein klinisch weiße Wände im Schlafzimmer und falls doch, dann mit Teppichen oder Möbeln wohnlich und mit Wohlfühlcharakter gestalten, damit der Schlafraum nicht zur Rumpelkammer degradiert wird. Ordnung schafft Ruhe – auch von innen

#### Schlaftipp 13:

Schnarchen oder Schimmel – sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit

Die sowohl zu trockene Raumluft kann sich ungünstig auf den Schlaf auswirken, genau wie eine zu feuchte. Empfohlen wird 45-65 Raumluftfeuchte bei 16 bis 18 Grad. Zu kühl löst ggf. sogar neue Schwitzattacken durch Gegenregulierung des Körpers aus und zu warm lässt durch zu viel Wärme den Körper abkühlen und er schwitzt danach. Bei zu trockener Raumluft wacht man in der Nacht öfter auf, man muss vermehrt trinken oder schnarcht mit der Folge eines noch trockeneren Halses. Hingegen bei zu feuchter Raumluft kann es zu Schimmel im Raum kommen, vor allem bei gekippten Fenstern und dort oft in der Nähe der Fenster oder Türen oder auch direkt im Bett zwischen Matratze und Lattenrost.

#### Schlaftipp 14:

Schön aber gefährlich – keine Pflanzen im Schlafzimmer

Topfpflanzen, aber auch Schnittblumen, produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, den wir alle zum Atmen brauchen, bei Dunkelheit jedoch stellen sie die Sauerstoffproduktion ein und verbrauchen den Sauerstoff wieder. Das allein ist nicht der Hauptgrund, warum Pflanzen im Schlafraum gemieden werden sollten. Das falsche Pflegen der Pflanzen und die Erde mit Feuchte und teilweise Schimmelpilzen und deren negativer Wirkung auf die Atmung sind die Hauptgründe für das Verbannen von Pflanzen aus dem Schlafzimmer.

#### Schlaftipp 15:

Erlernen Sie Entspannungstechniken

Es gibt heute viele unterschiedliche Methoden, wie man ideal entspannen kann. Mein Tipp: Wenden Sie sich an einen Schlaftrainer Ihres Vertrauens, Ihre Krankenkasse oder an einen Präventologen in Ihrer Nähe. Fast alle bieten solche Verfahren mit Atemübungen in Kursen an. Alle Kurse mit dem Ziel zur Stressreduktion und Entspannung helfen und werden auch teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

#### Schlaftipp 16:

Fuß oder Rücken –

eine Massage kann herrlich entspannend sein

Es kommt gar nicht darauf an, dass Sie orthopädische Fachkenntnis besitzen. Die Hauptsache ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Und wenn kein Partner zur Ausübung an Ihrer Seite ist, dann wirkt zumindest eine eigene Fußmassage auch schon wunder und lässt kalte Füße wohlig warm werden.

#### Schlaftipp 17:

Denken Sie positiv – ich werde wunderbar einschlafen

Wenn Sie die Hektik des Tages nicht zur Ruhe kommen lässt, versuchen Sie an etwas Angenehmes, Schönes und Ruhiges zu denken. Das kann eine schattige Waldlichtung an einem Sommermorgen sein, ein gemütlich loderndes Kaminfeuer, ein Korb junger spielender Kätzchen. Auch der Gedanke an ein schlafendes Baby kann helfen. Oder an Situationen oder Orte, wo Sie bereits eingeschlafen sind.

#### Schlaftipp 18:

Monotone Dinge machen –

Schäfchen zählen oder auch Motorräder

Dieser Tipp ist durchaus ernst gemeint. Dabei ist es natürlich nicht wichtig, ob Sie Schäfchen, Kühe, Rehe, Autos oder Motorräder zählen. Wichtig: die Monotonie einer sich immer wieder gleichförmig wiederholenden Bewegung lenkt die Gedanken ab. Der Geist kann entspannen und findet so Ruhe.

#### Schlaftipp 19:

Vierklang im Einklang – ein Bett muss zu mir passen

Ein funktionierendes Bett ist ein ideal abgestimmtes System, das aus dem Zusammenspiel von Zudecke, Kissen, Matratze und Unterfederung entsteht. Das Kissen dient der Ausbalancierung des schweren Kopfes, die Zudecke regelt zu 70% das Bettklima, während die Matratze für Muskel und Druckempfinden verantwortlich ist. Der Unterbau ist für die Liegeausrichtung, die Orientierung der Wirbelsäule und Schulterabsenkungen mitverantwortlich und wird oft unterschätzt. Doch richtig gut, druckentlastend und stützend, ergonomisch und entspannend wird es meistens nur als perfekt abgestimmtes System aller vier Komponenten – die Basis für guten Schlaf ist das passende Bett.

#### Schlaftipp 20:

Fenster ganz auf anstatt nur gekippt – richtiges Lüften

Richtiges Lüften heißt nicht Tag und Nacht die Fenster gekippt zu halten: Besseres Lüften ist das sogenannte Stoßlüften. Hier wird empfohlen, abends vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen das Fenster für ca. fünf bis acht Minuten maximal 15 Minuten ganz zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein richtiger Frischluftaustausch im Raum statt. Achtung: nicht sofort nachheizen, sonst besteht die Gefahr von Schimmelbildung.

© www.schlafkampagne.de © www.schlafkampagne.de