



# SPORTLER-PROFI-SCHLAFTIPPS

von Schlafcoach Markus Kamps und Elite Sport Sleepcoach Nick Littlehales

## Bewusstsein und Taktkontrolle

„Wir haben immer wieder große Erfolge durch die Anpassung an die 85-90 Minuten der Chronobiologie. In einem solchen Zyklus werden alle vier Schlafphasen durchlaufen. Von Einschlaf-, Leicht- und Tiefschlafphase sowie der REM-Traum Schlafphase“, 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 Einschlafsergebnissen am Abend“, aus jahrzehntelanger Erfahrung beider Coaches.

Webportal • [www.schlafkampagne.de](http://www.schlafkampagne.de)  
Markus Kamps • [www.Markus-Kamps.de](http://www.Markus-Kamps.de)  
Gregor Thaler • [www.bettenthaler.ch](http://www.bettenthaler.ch)  
Hotel Eden Roc • [www.edenroc.ch](http://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 SchlafoAusstattung, 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](mailto:redaktion@schlafkampagne.de)  
[www.schlafkampagne.de](http://www.schlafkampagne.de)

# 20 WICHTIGE SCHLAFTIPPS

Empfohlen von Markus Kamps - Schlafcoach und Präventologe

## Schlaf Tipp 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.

## Schlaf Tipp 2:

### Dösig durch warme Füße - ein heißes Bad wirkt entspannend

Das Wasser mit einem Badeöl oder Badesalz anreichern, das einschlauffördernde 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.

## Schlaf Tipp 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 Schlafqualität! 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.

## Schlaf Tipp 4:

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

Vollgeessen 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.

## Schlaf Tipp 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.





