

AUS DER HAUSAPOTHEKE

Worum geht es?
Rund 1,2 Millionen Deutsche schlafen schlecht und sind deshalb sogar in ärztlicher Behandlung. Die Dunkelziffer ist weit höher.

Warum ist das so wichtig? Körper, Geist und Seele brauchen mindestens sechs Stunden Schlaf als Regenerationszeit. Regelmäßiger Schlafmangel schwächt auch das Immunsystem, hemmt die Verdauung und begünstigt chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wer ist unser Experte?
Markus Kamps (50) berät als „Der Schlafperformer“. Er ist Influencer, Coach und geprüfter Präventologe und hält seit 24 Jahren Seminare zu Stress, Schlaf- und Rückengesundheit.



Guter Schlaf erhält die Gesundheit. Alltagstricks helfen, zur Ruhe zu kommen

10 geniale Tipps vom Schlaf-Coach

Schlafstörungen kennt jeder dritte Deutsche zwischen 40 und 60 Jahren, besagt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Denn: „Ab etwa 45 Jahren sinkt der Spiegel des Schlafhormons Melatonin in unserem Blut, weil die Zirbeldrüse mit der Zeit verkalkt. Durch den Melatoninmangel nimmt die Schlafdauer und Schlafqualität ab – das macht uns sensibler fürs Aufwachen und anfällig für gefühlte Schlafstörungen“, weiß Schlafexperte Markus Kamps aus dem nordrhein-westfälischen Goch. Stress und Sorgen verstärken Schlafprobleme zusätzlich. „Aber die Hauptursache ist, dass Menschen ihre



Markus Kamps ist „Der Schlafperformer“

eigenen Bedürfnisse zu wenig ernst nehmen“, warnt Kamps. Statt ins Bett zu gehen, wenn sie müde sind, würden sie Fernsehen gucken, lesen, im Internet surfen. Das ist fatal, denn: „Unser Schlafenster ist nur 20 bis 30 Minuten offen. Wer das verpasst, muss bis zur nächsten Müdigkeitswelle warten, die erst rund 90 Minuten später kommt.“ Je älter man wird, desto wichtiger sei ausreichender und regelmäßiger Schlaf: „Sechs bis sieben Stunden sowie das Zubettgehen und Aufstehen zur etwa selben Zeit, egal um welchen Wochentag es sich handelt, sind ideal, um Körper, Geist und Seele Erholung zu geben.“

TEXT: SIRA HUWILER-FLAMM

So wird's eine gute Nacht

1. Betthupferl-Verbot
Essen vor dem Zubettgehen ist nicht nur schlecht für die Zähne: „Pappsatt schläft es sich schlecht, denn: Wenn der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf Schlafen eingestellt“, weiß Kamps, „wir schlafen unruhig, wachen immer wieder auf.“ Besser: Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr essen.

2. Gedanken-ABC
„Suchen Sie sich einfach ein Thema aus, das Sie glücklich stimmt, wie Blumensorten oder Hunderrassen, und legen Sie los“, sagt Kamps. Beim Thema „Urlaub“ - A wie Andalusien, B wie Badehose, C wie Calamari... usw. „Das versetzt uns in eine positive Gedankenwelt, verschafft Ablenkung von Grübeleien und lässt uns monoton müde werden.“

3. Duft-Erinnerung
„Speziell im Urlaub schlafen viele Menschen schlecht ein“, weiß der Schlaf-Coach. Er rät: „Bekannte Gerüche von zu Hause mitnehmen, wie ein Kissen oder ein Kuscheltier.“ Wenn das nicht geht, hilft der Apfel-Trick: Hierzu einfach einen angeschnittenen Apfel auf das Nachttischchen legen. „Der ätherisch-frische Duft erinnert uns an die Kindheit und schenkt uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit“, sagt Kamps.



4. Der Zeit-Trick
Herumwälzen und sich darüber ärgern, dass das mit dem Einschlafen wieder mal nicht klappt? „Das bringt gar nichts“, sagt Markus Kamps, „ein ‚Dann halt nicht!‘ darf man sich dann auch mal eingestehen!“ Sein Tipp: „Wieder aufstehen und erst bei der nächsten Müdigkeitswelle zurück ins Bett gehen.“

5. Atemübung
„Die 4-7-8-Methode ist eine Atemübung, die sich beim Militär bewährt hat“, so Kamps: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden sehr langsam ausatmen – und dabei die Zunge gegen die Zähne pressen. „Die Übung wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel direkt auf unser Nervensystem.“

6. Fenster
Schlafzimmerfenster auf oder zu? „Das Fenster muss zu sein“, sagt Markus Kamps, „Zugluft gefährdet das Durchschlafen.“

7. Kirschsafft
Besser als heiße Milch mit Honig: „Ein bis zwei kleine Gläser Kirschsafft“, rät der Schlaf-Experte. „Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Saft durch seinen hohen Anteil an Melatonin den Schlafzeitraum um 30 bis 45 Minuten verlängern kann.“ Aber Achtung: Wer empfindlich auf Säure reagiert, sollte besser zur Honig-Milch greifen.



8. Sorglos-Ecke
Ängste, Pläne, To-do-Listen – unsere Gedanken hindern uns oft am Einschlafen. Markus Kamps' Tipp: „Suchen Sie sich einen Grübel-Platz jenseits des Bettes, an dem Stift und Papier bereitliegen, und schreiben Sie sich alle Gedanken von der Seele – so können Sie loslassen, und das Bett bekommt eine neue Chance als reiner Erholungsort!“ Wichtig dabei: Beim Verlassen des Bettes mit Kuschelsocken, Wolldecke oder Bademantel den Körper warm halten.

9. Wärme-Wunder
Ein entspannendes Voll- oder Fußbad kann laut Markus Kamps ebenfalls Wunder wirken: „Speziell warme Füße machen uns dösig“, sagt er. Badezusätze mit beruhigenden ätherischen Ölen wie Bergamotte, Melisse oder Lavendel können den Effekt unterstützen. „Vor dem Zubettgehen sind Wassertemperaturen, die nahe an der Körpertemperatur liegen, ideal – also zwischen 36 und 38 Grad.“



10. Audio-Therapie
„Musik in sehr niedrigen Frequenzen fördert nachweislich einen tieferen Schlaf, die Regeneration und das Zellwachstum“, sagt Schlaf-Coach Markus Kamps. In Apps wie Spotify gibt es Musiklisten wie „Einschlafmusik 2023“ mit ruhigen, sanften Klängen.