

## Markus Kamps, Präventologe und Schlafcoach ...

... wünscht sich mehr Personal Schlafcoaches für alle Profisportler, Fußballvereine oder zumindest für alle wichtigen Führungskräfte in Unternehmen in denen er seit 2015 immer mehr Seminare und Gesundheitstage abhält.



**Bitte auch mal die Matratze austauschen.** Studien belegen das spätestens nach 9 Jahren gewechselt sein muss um positiv auf Stress und Rücken einzuwirken. Wer dies nicht macht erhöht sein Risiko für Rückenprobleme und Stressan-kopplung meint Kamps. 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 Littelhaels sich 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 könnte. Auch das oft unterschätzte Raum- & Bettklima gesteuert durch Zudecke, Matratze, und Kleidung bilden einen Dreiklang der logisch durchleuchtet werden muss.

Um noch weiter auch in Deutschland das Bewusstsein zu stärken haben wir unseren sehr geschätzten Kollegen Nick Littlehailes eingeladen nach Deutschland. Er wird auf der Heimtextil einer der größten Branchenmessen für Bettwaren im Green Village einen Vortrag zum Thema „**Sport und Schlafperformance**“ abhalten.

### Termine auf der Heimtextil 2018:

Mittwoch 10.01.2018, 10:00 Uhr:

Interviews am Stand – C 64 der Schlafkampagne

Mittwoch 10.01.2018, 14:00 Uhr:

Interviews am Stand – C 64 der Schlafkampagne

Donnerstag 11.01.2018, 9:30 Uhr:

Interviews am Stand – C 64 der Schlafkampagne

Donnerstag 11.01.2018, 13:00-14:00 Uhr:

Vortrag Speakers' Corner – Green Village „Neudefinition des Schlafes im Weltsport“

heimtextil

# Fitness und Schlafperformance

## Schlaf macht

fit, leistungsfähig und kreativ.





## Schlafkompetenz der neue Gesundheitstrend!

### Gut schlafen kann man nicht auf Kommando.

Erholsamen Schlaf kann man sich auch nicht einfach irgendwo kaufen. Um den Schlaf optimal zu nutzen braucht es schon etwas Kompetenz: die Schlafkompetenz, Schlafhygiene, Schlafhilfen, Entspannungstrainings, Schlafunterstützer oder sogar persönliche Schlaftraining und genau darum geht es Markus Kamps und der Schlafkampagne.

**Das Schlafbewusstsein – also die Schlafkultur - soll immer weiter gefördert werden.**



## Schlafen ist schön, Gut schlafen bringt Erfolg.

Der Schlaf macht fit, leistungsfähig und kreativ. Über Nacht verarbeiten wir Erlerntes und lösen oft schwierigste Probleme (fast) ganz von allein. Wenn wir mal schlecht geschlafen haben, können wir das direkt mit ansehen: Ein morgendlicher Blick in den Spiegel zeigt ganz unmittelbar was mangelnder Schlaf so alles anrichten kann.



Wenn wir nämlich wissen, was mit uns passiert, während wir schlafen, wenn wir gelernt haben aktiv loszulassen, wenn wir Lösungen kennen, die eventuelle Schlafstörungen vermeiden helfen, wenn wir selbst in der Lage sind unser Bett und unseren Schlafplatz optimal zu gestalten und wenn wir unsere nächtlichen Gehirnprozesse in erfolgreiches Handeln am Tage umsetzen können, dann haben wir eine Kompetenz erlangt, die in unserem immer komplexer werdenden und immer mehr von mentaler Klarheit abhängigen Leben ganz grundlegend weiterhilft. - Die Bedeutung der Schlafkompetenz wird - noch - ziemlich unterschätzt. Sie wird sich aber zu dem entscheidenden Baustein für künftige Erfolge entwickeln!

**Das steht für uns und alle unsere Kollegen außer Frage. Gerade deshalb freuen wir uns, dass wir unseren lieben Kollegen und SPORTSLEEPCOACH Nick Littlehales zum Besuch und Vortrag nach Deutschland einladen konnten. Gerade im Sportbereich ist es noch wichtiger die Regenerationsphasen zu planen und zu verstehen.**

## Investiert in eine ausgeschlafene Lebenskultur!

### Ausgeschlafene Leute

sind gelassener, weil sie mehr Selbstvertrauen haben, weil sie die besseren Lösungen im Geist und in der Reaktionszeit finden.

### Ausgeschlafene Leute

leben lustvoller und optimistischer, weil sie fitter, wirklich gesünder und dadurch auch ausgeglichener sind.

### Ausgeschlafene Leute

haben Kraft von Innen. Sie nutzen die Widrigkeiten des Lebens als Chance, statt über diese hilflos zu lamentieren.

## Nick Littlehales - Elite Sport Sleep Coach

### Er berät Sportprofis aus der ganzen Welt als Schlaf-Coach.

Die Schlafkampagne und Markus Kamps hat über seine Erfahrungen und über Aspekte des Buch 'Sleep' gesprochen, welches auch bald in Deutschland erscheinen wird. Wie körperliche Fitness und Schlaf eigentlich zusammen hängen erzählt er seinem Kollegen Markus Kamps Präventologe und Schlaftrainer in Deutschland.



**Es sind meist nur wenige Dinge entscheidend hier sind sich beide Experten einig.**

### Dauer des Schlafes

Wer ausreichend schläft (siebeneinhalb Stunden pro Nacht sind laut Littlehales optimal), regeneriert nach einer sportlichen Belastung schneller, denn im Schlaf schüttet der Organismus das Wachstumshormon Somatotropin aus, das die Erneuerung und den Aufbau von Zellen beschleunigt. Außerdem leidet die Konzentration, wenn ein Athlet zu wenig Schlaf bekommt - und das kann während des Wettkampfes oder auch im Training die Leistung negativ beeinflussen (Stichwort mentale Fitness).

### Bewusstsein und Taktkontrolle:

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

### Wann und was essen.

Kamps meint das Verdauen sowohl der Gedanken wie auch der Nahrung bitte nie zu kurz vor dem zu Bett gehen 2-3 Stunden sind bei Normalbürgern sinnvoll. Bei Sportlern meint Nick: "Wichtig ist: die letzte große Mahlzeit drei Stunden vor dem Einschlafen einzunehmen, 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.

### Vorsicht vor Blaulicht und Co - Smartphone ade und Kerzenlicht statt Lampen

Unsere Chronobiologie und somit unsere Fähigkeit für den richtigen zu Bett geh Zeitpunkt wird oft verschoben oder verpasst durch zuviel Blaulichtanteile durch Displays jeder Art sagt der 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 Littlehales. Der Schlafraum sollte komplett abgedunkelt werden, damit das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird - auch die Raumtemperatur ist wichtig. Dem Experten zufolge sind 16 bis 21 Grad Celsius optimal.

