



präsentiert:
Der unterschätzte Wert
von Schlaf & Bett





Markus Kamps
Fachdozent & Präventologe



MARKUS KAMPS

**Fachdozent der
Textilhochschule Präventologe
für Gesundheitsthemen
Redakteur der Schlafkampagne
Schlafcoach & Rückencoach
Experte für Schlaf & Bett**

REFERENZEN

Fraport AG, Sparkasse, TESA, AIRBUS, BP,
MAN, Sapi, EMB, Medicos auf Schalke, Ceha 5 AG,
Apothek der Zukunft, Bettenring, Möbel
Akademie, Bild, Sueddeutsche, Financial Times,
Eat Smarter, Frau mit Herz, Laura, NDR, WDR,
ZDF, VOX, RTL, PRO 7, Kabel 1, BR, Radio
Arabella,



Sportler- & Einzelcoaching



Online – Schlafacademy & Lexikon



Sleep Performance Academy

Lexikon und Bibliothek

[☰ Kurs-Übersicht](#) [🏆 Urkunde erhalten](#)



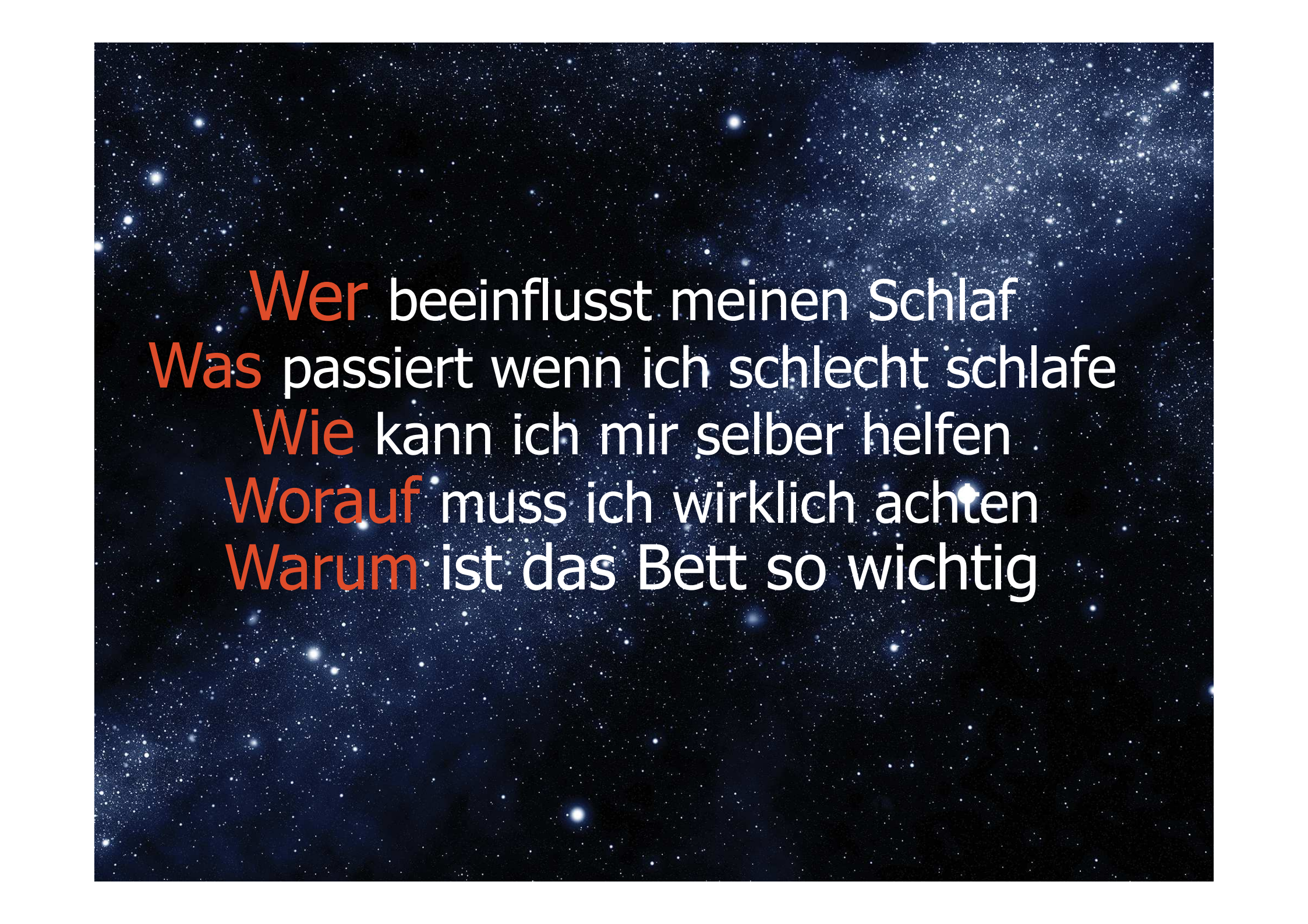
Der unterschätze Wert des Schlafes

SLEEP



*„Schlaf ist ein Hineinkriechen des
Menschen in sich selbst“*

Christian Friedrich Hebel.



Wer beeinflusst meinen Schlaf
Was passiert wenn ich schlecht schlafe
Wie kann ich mir selber helfen
Worauf muss ich wirklich achten
Warum ist das Bett so wichtig



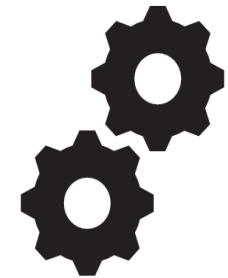
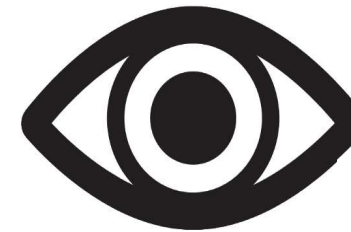
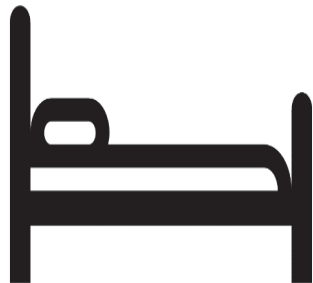
Kleine Erste Hilfe Schlafsprechstunde



Little First Aid Sleep Consultation



www.schlafkampagne.de



ARTEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Persönliche Enttäuschungen

- Ängste (spezifische Sorgen)
- Familie / Aktuelles Umfeld
- Süchte, Krankheit, Tod
- Gemüt / Depressionen

Permanenter Dauerstress

- Körperliche Überforderung
- Seelische Überforderung
- Geistige Überforderung
- Ängste (unspezifisch)

Einflüsse Lebensumstände

- gelebter Perfektionismus
- Dinge ständig erzwingen
- Zuviel Verantwortung nehmen

Einflüsse Lebenswohnheiten

- Bewegungsmangel
- Ernährungsmangel
- Technikeinfluss Handy, TV

MENTALE EBENE



Kleine Erste Hilfe Schlafsprechstunde



Little First Aid Sleep Consultation



www.schlafkampagne.de

Permanente Krankeneinflüsse

- Restless Leg's Syndrom
- Schlaf Apnoe
- Medikamentenwirkung
- Organische Belastungen

Akute körperliche Einflüsse

- aktuelle Schmerzen
- Schnarchender Partner
- Wechseljahre
- Schilddrüsendefekte

Einflüsse Schlafräum

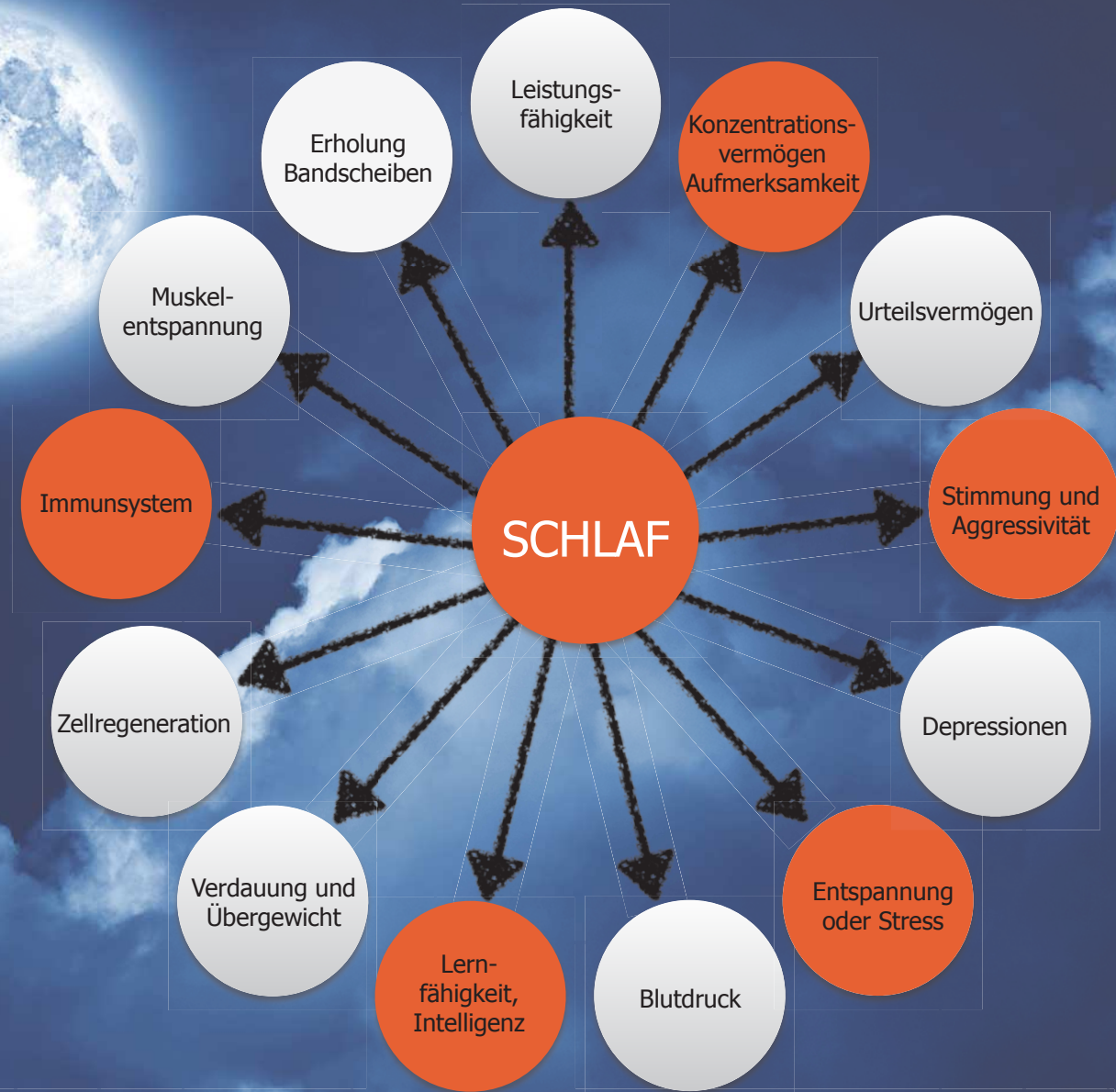
- Der Schlafräum
- Der Bettplatz
- Die Bettausstattung

Einflüsse Schlafgewohnheiten

- Licht & Lärm
- Zeiten & Verhalten
- Essen & Trinken

KÖRPERLICHE EBENE

Einfluss des Schlafes auf unser Leben





Gehirn

Festigen von Erlerntem

Geistige Entspannung

Problemlösungen

Ausschüttung von Botenstoffen / Hormonen

Löschen von „Unwichtigen“

Fazit

Ohne den erholsamen Traumschlaf ist Ihr Gehirn am nächsten Morgen nicht so leistungsfähig.



Herz-Kreislauf

Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems im Schlaf

Schlafmangel erhöht Risiko eines Herzinfarktes deutlich

Herz-Kreislauf-System fährt runter

Blutdruck senkt sich während der Nacht

Schlafmangel erhöht auch Schlaganfall Risiko

Fazit

Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System wird auch in der Nacht gesorgt.

Hormone

Melatonin: Regelt Tag-Nacht-Rhythmus

Östrogene: Wichtig für die Empfängnis

Testosteron: Verantwortlich für Spermienproduktion und Wachstum

Cortisol: Stoffwechselformon, Fettabbau, Aktivierung der Leber

Wachstumshormon HGH: Regelt das Wachstum

Fazit

Eine gestörte Hormonproduktion wirkt sich negativ auf viele Bereiche unseres Lebens aus.

Einfluss auf das Immunsystem

Schlafmangel erhöht die Infektanfälligkeit

Zellerneuerung (Haut, Haare, Aussehen)

sich gesund schlafen

Abwehrkräfte stärken

korrekte Immunwirkung

Fazit

Guter Schlaf sichert die Gesunderhaltung.

Schlafmangel und mangelhafte Schlafgewohnheiten gefährden die Gesundheit

Stoffwechsel & Verdauung

Verdauung

Im Schlaf wird das Hungergefühl durch Leptin gesenkt

Wichtige Stoffwechselprozesse finden nachts statt

Schwere fetthaltige Speisen stören den Verdauungsprozess

Abbau von Alkohol stört wegen der Aktivität der Leber, das Durchschlafen

Fazit

Mangelnder Schlaf beeinflusst unser Körpergewicht.

Geistige Verfassung

Stimmung / Gereiztheit / Aggressivität

Entscheidungsfindung

Erhöhte Depressionsgefahr

Vergesslichkeit

Orientierungslosigkeit

Fazit

Schlafen Sie eine Nacht drüber!

Was passiert wann?



- (1) Einschlafphase: Muskelzucken, abnehmende Muskelspannung
- (2) Tiefschlaf: Immunsystem, Reparaturarbeiten, Wachstumshormone, hohe Stoffwechselaktivitäten, Testosteron (Männer), Schlafwandeln!
- (3) REM-Phase: Traumphase, schnelle Augenbewegungen, gelähmter Zustand (totale Entspannung) ähnlich dem Wachzustand
- (4) Tiefschlaf nimmt ab, Traumphasen werden länger