

besser schlafen

„Der Schlaf und das Bett werden stark unterschätzt“

Schlafcoach und -experte Markus Kamps im Interview

Als Fachdozent für Bettwaren und als Schlafexperte, Schlafcoach, geprüfter Präventologe und begeisterter Vortragsredner widmet sich Markus Kamps seit mehr als 24 Jahren der Schlaf- und Rückengesundheit. Auf Vorträgen, Seminaren und Workshops vermittelt Kamps seinem Publikum das umfangreiche Wissen einfach und praxisnah.

Herr Kamps, Sie sind Schlafcoach. Warum gibt es hier Bedarf?

Wir würden keinen Schlafcoach brauchen, wenn wir sensibler mit unserem Schlaf umgehen würden. Der Schlaf wird oft unterschätzt. So nach dem Motto: Schlafen kann ich nächste Woche Dienstag, vier Stunden reichen, und Licht, Lärm und Alkohol spielen doch keine Rolle. Diese Ansicht ist sehr stark verbreitet. Schlimm, weil wir wissen, dass 70 Prozent der Gesamtgesundheit mit gutem Schlaf vernetzt ist. Aber wenn schon der Schlaf unterschätzt wird, dann gilt das fürs Bett ebenfalls. Welche Rolle es spielt, müsste jedem klar sein. Durchschnittlich schlafen wir 3066 Stunden im Jahr. Für die Arbeitszeit von rund 1600 Stunden oder Freizeit – etwa 4094 Stunden – haben wir Richtlinien und gute Ideen. Für den Schlaf machen wir uns keine Gedanken.

Die meisten Leute haben kein gutes Gefühl für ihre Matratze, für ihr Kissen und ihre Lattenrost-Situation. Sie benutzen alles zu lange. Das Kissen hält drei bis fünf Jahre, die Matratze acht bis 12 Jahre, der Lattenrost zehn bis 15 Jahre. Aber es herrscht die Meinung vor, dass diese Komponenten ewig halten müssen.

Was sollte ich tun, wenn ich mich mit dem Thema Bett beschäftigen möchte?

Es ist wichtig herauszufinden, was ich überhaupt möchte. Dazu muss ich wissen, wie die jetzige Bettsituation ist. Was ist gut? Was stört mich? Wie ist das

Kissen, die Zudecke? Verursacht die Matratze Schmerzen? Dann ist zu klären, wie die Budgetgrenze ist und welche Komponenten ich austauschen möchte. Denn ich muss ja nicht gleich alles auf einmal austauschen. Es hilft aber zu wissen, dass die Komponenten im Zusammenspiel verstanden werden müssen. Beispielsweise ist ein Kissenkauf von der Beschaffenheit der Matratze abhängig, je nach Härtegrad muss die Kissenhöhe an die Statur angepasst sein, um den Nacken optimal zu stützen.

Wie ist das mit dem Härtegrad einer Matratze?

Körpergröße, Gewicht sowie die Anatomie spielen eine wichtige Rolle. Wenn ich ein schlanker, flacher Figurtyp bin, dessen Gewicht sich gleichmäßig verteilt, ist das Einsinkverhalten eher gering, dann geht die Tendenz Richtung weichere oder mittelfeste Matratze. Habe ich aber mehr Volumen und der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte, ist eine festere Matratze empfehlenswert. Und ein athletischer Figurtyp braucht eine mittelfeste Matratze, um den Schulter-Becken-Unterschied auszugleichen und zu stabilisieren. Bei körperlichen Besonderheiten muss man sich im Fachgeschäft beraten lassen, etwa bei Rückenschmerzen, Arthrose und Asthma.

Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage: Was gilt es da zu beachten?

Ein Bett sollte möglichst viele Figuren erfüllen, denn wir bewegen uns bis zu 60 Mal in der Nacht. Die Rückenlage bietet eine enorme Druckreduzierung und hat einen Streckungseffekt. Insbesondere dann, wenn das passende Kissen und die richtige Matratzenhärte genutzt wird.

Die Seitenlage ist eine hervorragende Entspannungslage. Unter Zuhilfenahme von verstellbaren Lattenrosten

lässt sich hier rückenfreundlich optimieren. Für Seitenschläfer gilt: Je breiter die Hüfte, desto höher wird die Bauhöhe der Matratze.

Die Bauchlage ist ziemlich rückenunfreundlich. Falls ich ein Hohlkreuz habe, können sich Probleme verschlimmern. Wer so schläft, sollte in die Seiten- oder Rückenlage wechseln. Andernfalls muss das Schlafsystem fester gewählt werden, um ein Durchbiegen zu verhindern. Oft ist die Bauchlage eine Ausweichhaltung, wenn das Bett zu unbequem geworden ist.

Federkern-, Latex- oder Schaummatratze? Boxspringbett oder Wasserbett?

Federkern ist für kompaktere Schläfer geeignet, die Taschenfedern reagieren unabhängig. Insgesamt ist man damit aber nicht so flexibel. Schaum und Latex kann sich gut anpassen, beide Materialien sind hoch flexibel und bieten Punktelastizität. Die stützenden Eigenschaften sind auch für „Schwergewichte“ und für eine verstellbare Unterfederung gut geeignet. Bei viskoelastischem Schaum kann die Druckentlastung bei bestimmten orthopädischen Erkrankungen ein Vorteil bedeuten, zugleich kann tiefes Einsinken in den Schaum die Bewegungen erschweren.

Ein Boxspringbett besteht aus zwei Komponenten: Untermatratze und Obermatratze beziehungsweise Topper. Da es aber kein Lattenrost gibt, kann ich keinen Einfluss auf die Verstellbarkeit nehmen. Klar, ein Boxspringbett ist gemütlich. Aber die anderen Matratzensysteme lassen sich besser einstellen und anpassen. Viele entscheiden sich für ein Boxspringbett, weil sie höher einsteigen können. Tatsächlich ließe sich die Einstieghöhe auch bei anderen Systemen anpassen.

Beim Wasserbett sollte auf Qualität geachtet werden, um bei den Schweiß-



Schlafexperte Markus Kamps Foto: Carsten Nachlik

Kurz und knapp

Kopfkissen, Zudecke, Matratze, Lattenrost: Das empfiehlt Markus Kamps

Kopfkissen: Keine Kissen in der Größe 80x80 Zentimeter, die ideale Kissengröße beträgt 40 x 80 Zentimeter. Das Kissen sollte in der Höhe veränderbar sein. Ist es zu hoch, sind Probleme mit dem Halswirbel C6 keine Seltenheit. Die Füllung sollte möglichst lose sein, und die Stützkraft veränderbar.

Zudecke: Sie muss zum Wärmetyp passen. „Hitzer“ sollten sich eher für synthetische Fasern entscheiden, die Materialien sollten leicht und waschbar sein. „Frierer“ sind mit einer Daunenfüllung gut beraten, die „Schwitzer“ hingegen mit Naturfasern oder Funktionsfasern. Übrigens: Zugluftattacken bei offenem Fenster in der Nacht sollten „Schwitzer“ eher vermeiden. Denn durch das Runterkühlen wird die Stoffwechselrate weiter angeheizt und führt zum Gegenteil.

Matratze: Festigkeitswahl, also der Härtegrad, ist wichtiger als die Materialwahl und entscheidet sich nach Gewicht, Größe und Typ. Ein großer, voluminöser Mensch braucht eine festere Matratze. Einer mit breiter Schulter eine feste Mitte und gute Zonen im Schulterbereich. Breite Hüften brauchen höhere Matratzen, um mehr einsinken zu können.

Lattenrost: Je mehr Einstellungen für Rücken, Hüfte, Schulter und Beine, desto besser. Der Berater im Fachgeschäft muss hier auf individuelle Besonderheiten des Kunden eingehen. Bei Asthma kann es wichtig sein, den Lattenrost im Brustbereich zu verstellen, bei Arthrose ist die Bein- oder Knielagerung entscheidend.

nähten des Wassersackes und der Langzeitnutzung keine bösen Überraschungen zu erleben. Auch Wasserbetten können den Körpertypen angepasst werden und bieten ein druckreduziertes Liegegefühl. Allerdings sind nicht alle Modelle für Personen geeignet, die eine Magen- oder Venenrelevanz haben oder das dynamische Verhalten nicht mögen. Deshalb sollten Interessenten im Fachgeschäft unbedingt nachfragen, wie die Wärme reguliert werden kann. Man muss das Wasserbett länger testen, mindestens 20 Minuten in jeder Lage.

Was macht eine gute Beratung im Fachgeschäft aus?

In der Regel sollte der Verkäufer zumindest diese fünf Fragen stellen:

- Worauf schlafen Sie bisher, was war gut und schlecht?
- Welcher Wärmetyp sind Sie?
- Wie aktiv ist Ihre Schlafmotorik?
- Was ist Ihre bevorzugte Schlafphase?
- Gibt es körperliche Besonderheiten?

Außerdem sollte man Zeit mitbringen. Man sollte klar kommunizieren, welches Produkt man sich neu zulegen möchte und welches Budget zur Verfügung steht. Dann ist die Frage zu stellen: Was passiert, wenn ich nicht mit dem Produkt zurechtkomme? Ein seriöses Fachgeschäft sollte in der Lage sein, Anpassungen vorzunehmen oder einen Test oder Umtausch zu ermöglichen.

Gewinnspiel

„Der wache Vogel fängt den Wurm“

Das Buch „Der wache Vogel fängt den Wurm“ zeigt auf, wie uns ein kleiner Schlafvorsprung deutlich nach vorne bringen kann.

Eine verbesserte Leistungskurve und eine stärkere Performance wünschen wir uns alle.

New-Work-Modelle mit Vertrauensarbeitszeiten oder Homeoffice haben Vorteile, sie verändern jedoch unser Schlafverhalten und unsere Leistungsfähigkeit. Das private Stressempfinden nimmt durch immer komplexere Anforderungen zu, und müde sowie unmotivierte Mitarbeiter kosten Unternehmen jährlich viele Milliarden Euro. Kurzum: Der Erfolgsfaktor Schlaf wird immens unterschätzt.

Markus Kamps und Kathrin Leinweber, erfahrene High-Performance-Expertin, beschreiben den Leading-Sleep-Effekt und erläutern, wie wir unsere Sleep Performance deutlich verbessern. Mit erprobten Schlafhacks und -gadgets können wir uns wieder auf unseren individuellen Schlafrhythmus fokussieren, der einen überwältigenden Effekt auf unsere Leistungsfähigkeit hat.

Wir verlosen 10 E-Book-Exemplare von „Der wache Vogel fängt den Wurm“. Teilnahme per Postkarte (mit Adresse und Telefonnummer) an RheinMain.Media, Stichwort „Wacher Vogel“, Waldstraße 226, 63071 Offenbach oder per E-Mail an gewinnspiel@rmm.de. Teilnahmeschluss ist der 10. November 2023.

Weitere Informationen unter wachervogel.de



Vorteile	Nachteile
Latexmatratzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Ausgezeichnete Punktelastizität und Druckverteilung • Ruhigerer Schlaf durch die ausgeglichene Druckverteilung • Kein guter Nährboden für Milben, deshalb geeignet für Hausstauballergiker • Passt sich leicht und geräuschfrei dem Körper an • Eignet sich sowohl für Seitenschläfer als auch für Bauch- oder Rückenschläfer • Für Personen geeignet, die schnell frieren • Hohe Lebensdauer von mindestens zehn Jahren (je nach Qualität) • Für extrem verstellbare Lattenroste geeignet 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht geeignet bei Latexallergie • Oft höheres Gewicht (ca. 18 bis 25 kg bei einer Größe von 90×200 cm) • Relativ hohe Kosten wegen Transport, Material und Formenbau • Warmes Bettklima, daher für Personen mit hoher Körperwärme nicht immer geeignet • Naturlatex kann sich durch Inkontinenz oder aggressiven Schweiß (bedingt durch die Einnahme starker Medikamente) schneller zersetzen • Matratze benötigt einen sehr guten Lattenrost, eine zu harte Unterfederung lässt das Material sonst schneller ermüden
Federkernmatratzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Gute Durchlüftung: ideal bei starkem Schwitzen, keine Schimmelbildung • Taschen- und Tonnentaschenfederkernmatratzen: sehr gute Punktelastizität • Lange Lebensdauer • Relativ preisgünstig und mit jedem einfachen Lattenrost verwendbar 	<ul style="list-style-type: none"> • Liegekomfort und Punktelastizität sind bei einfachen (Bonell-) Federkernmatratzen für viele Seiten- und Mischschläfer nicht so empfehlenswert • Kombinationen mit verstellbarem Lattenrost sind nur bedingt möglich • Federn können nachschwingen, was manche Menschen mit Schwindel oder niedrigem Blutdruck stört • Je Bauart auch ein hohes Eigengewicht
Schaummatratzen	
<ul style="list-style-type: none"> • hohe Elastizität • gute Handhabbarkeit durch vergleichsweise leichtes Material • gute Wärmeisolierung • für verstellbare Unterfederungen geeignet • viskoelastischer Schaum: Druckentlastung bei bestimmten (druckbedingten) Erkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • große Qualitätsunterschiede, die zum Teil über das Raumgewicht, Zonenschnitt und Bauhöhen zu unterscheiden sind • viskoelastischer Schaum: tiefes Einsinken in den Schaum kann Bewegungen während der Nacht erschweren