

**Smart Bedding - Innovationen, Schlafmythen und die  
innere Uhr  
22.06.2022**

Markus Kamps ist Fachdozent an Textilfachschule in Nagold, er ist Schlafcoach und Bettexperte. Und damit passt er bestens zur und auf die Heimtextil in diesem Juni, denn bei der Summer Special-Ausgabe geht es unter anderem um innovative Produkte im Smart Bedding-Bereich, und hier geht es auch um den guten und gesunden Schlaf. Im Konferenzprogramm räumt er beispielsweise mit so einigen Schlafmythen auf.

**Leadin**

Markus Kamps ist Fachdozent an Textilfachschule in Nagold, er ist Schlafcoach und Bettexperte. Und damit passt er bestens zur und auf die Heimtextil in diesem Juni, denn bei der Summer Special-Ausgabe geht es unter anderem um innovative Produkte im Smart Bedding-Bereich, und hier geht es auch um den guten und gesunden Schlaf. Im Konferenzprogramm räumt er beispielsweise mit so einigen Schlafmythen auf.

**Markus Kamps antwortet auf folgende Fragen:**

*00:05 min (Timecode, Beginn der Antwort)*

1 Was sind Beispiele für Schlafmythen?

*02:11 min*

2 Sie sprechen hier auch darüber, wie ich mich selbst um den Schlaf bringe. ?

*03:07 min*

3 Was passiert hier alles im Sleep & More ? Bereich?

*03:28 min*

4 Was sind denn Trends, die hier gezeigt werden?

*04:56 min*

5 Es geht auch um die innere Uhr, und die ist für den guten Schlaf wichtig. ?