



Schlafgesundheit als Teil ganzheitlicher Prävention

Markus Kamps

Präventologe, Schlaf- und Stressberater sowie Fachdozent für Bettwaren in Goch

Warum sind Sie Präventologe geworden?

Ich gehörte 2004 zu den ersten Absolventen des Berufsverbandes der Präventologen. Mir war bewusst, dass viele gesundheitliche Probleme durch eine frühzeitige und gezielte Prävention vermieden oder zumindest abgemildert werden können. Gerade im Bereich Schlaf und Stress sehe ich täglich, wie sich falsche Gewohnheiten auf die Gesundheit auswirken – sei es durch schlechten Schlaf, falsche Bettwaren oder fehlendes Wissen über Stressbewältigung.

Die zusätzliche Qualifikation zum Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenz war eine sinnvolle Ergänzung, die mir ermöglichte, praxisnahe Konzepte für Unternehmen und Einzelpersonen zu entwickeln.

Hat sich für Sie durch das Studium beim Berufsverband etwas verändert?

Ja, auf jeden Fall! Privat habe ich ein noch größeres Bewusstsein für meine eigene Gesundheit entwickelt. Das betrifft sowohl den bewussten Umgang mit Stress als auch die Optimierung meines Schlafs – von der richtigen Matratze bis hin zu Abendroutinen, die meine Erholung verbessern.

Beruflich hat sich mein Fokus stärker in Richtung Prävention verschoben. Während ich früher vor allem als Fachdozent für Bettwaren und Schlafsysteme tätig war, sehe ich meine Aufgabe heute darin, Menschen umfassend in den Bereichen Schlafgesundheit und Stressmanagement zu begleiten.

In welchen Bereichen sind Sie als Präventologin tätig?

Ich bin hauptberuflich als Speaker für Schlaf- und Stress sowie als Fachdozent für Bettwaren tätig. Ich halte Vorträge, Seminare und Workshops für Unternehmen, Gesundheitseinrichtungen und Privatpersonen.

Zusätzlich berate ich Einzelpersonen, die unter Schlafproblemen oder stressbedingten Beschwerden leiden. Hier geht es oft um eine ganzheitliche Betrachtung: Wie sieht das Schlafumfeld aus? Wie ist die Stressbelastung im Alltag? Welche Rituale gibt es vor dem Schlafengehen?

Welche Werte sind Ihnen als Präventologe persönlich besonders wichtig?

Prävention sollte nicht bedeuten, nur einzelne Symptome zu behandeln, sondern den Menschen als Ganzes zu betrachten. Und nachhaltige Veränderungen sind wichtiger als kurzfristige Lösungen. Eine einmalige Beratung bringt wenig – es geht darum, langfristige Routinen zu etablieren. Außerdem lege ich viel Wert darauf, dass meine Empfehlungen für die jeweilige Person passt und praktisch anwendbar sind.

Wie entspannen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Bewegung in der Natur, ein gutes Buch in gemütlicher Atmosphäre und bewusste Auszeiten ohne Handy gehören dazu. Und natürlich achte ich auf meinen eigenen Schlaf.

www.praeventologe.de