



## Präventologen im Porträt: Markus Kamps



### „Work-Life-Balance ist auch für mich wichtig!“

*Markus Kamps ist geprüfter Präventologe, gelernter Industriekaufmann und vor allem ein ausgewiesener Experte rund um die Themen Gesunder Schlaf und Stressprävention. Als Experte und Referent ist der Präventologe der ersten Stunde mittlerweile im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs und präsentiert sein erfolgreiches Konzept in Presse, Funk und Fernsehen. Lebens- und Arbeitsmittelpunkt des quirligen 38-Jährigen ist Goch in Nordrhein-Westfalen, wo er mit Frau und zweieinhalbjährigem Sohn lebt.*

Begonnen hat die Karriere des Schlafexperten im Bettwarenunternehmen seines Vaters. Nachdem der 1973 geborene Markus Kamps eine Ausbildung zum Industriekaufmann absolviert hatte und als Pionier bei der Bundeswehr war („Ich habe dort vor allem gelernt, mit sehr unterschiedlichen Menschen zurechtzukommen!“), wurde er im Familienunternehmen im Vertrieb eingesetzt. Dort, und bei seiner anschließenden Tätigkeit in leitender Stellung in einem weiteren Unternehmen der Bettenindustrie, stellte er fest, dass es zur optimalen Versorgung des Endverbrauchers mit guten Schlafsystemen vor allem an einem haperte: der Kommunikation.

„Die Schlafmedizin spricht nicht mit dem Bettenfachhandel und dieser nicht mit der Matratzenindustrie – und keiner richtig mit dem Endverbraucher.“ Aus dieser Einsicht heraus begann Kamps sich eigenständig nach Lösungen umzusehen und machte sich 1999 schließlich selbstständig. Um sich selber im Bereich Gesundheit und Prävention eine fachliche Grundlage zu verschaffen, absolvierte er 2003 das Fernstudium zum Präventologen – als ein Teilnehmer der ersten Prüfungsgruppe, die der damals neu gegründete Berufsverband erfolgreich entließ. Seiner damaligen Grundidee, Industrie, Präventivmedizin, Fachhandel

und den Erholung und Schlaf suchenden Verbraucher ins Gespräch zu bringen und zu vernetzen, ist er seither treu geblieben. Markus Kamps berät und informiert über die Themen Gesunder Schlaf und Stressprävention durch Beratung und Coaching von Stressgeplagten, in Infoveranstaltungen für Selbsthilfegruppen und in Vorträgen vor Fachpublikum und in Unternehmen. Ein weiterer Schwerpunkt in den letzten Jahren wurde das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement. Kamps schaffte sich dabei sowohl aufseiten der Industrie als auch bei Medizinern durch Fachkenntnis, Überzeugungskraft und nicht zuletzt durch seine lebendigen und authentischen Vorträge eine Vertrauensbasis – und eine gute Nachfrage. Der Schlafexperte ist mit Vorträgen und Workshops im ganzen deutschsprachigen Raum unterwegs und regelmäßig als Experte in den Medien präsent. - Für die eigene Work-Live-Balance sorgt Markus Kamps durch festgelegte Rhythmen und eingebaute Pausen bei seiner Reisetätigkeit. Aber auch seine junge Familie mit einem kleinen Sohn trägt zur ganz persönlichen Stressprävention des Entspannungsexperten bei.

**[www.kamps-services.de](http://www.kamps-services.de)**