

Impuls 04 - 25 Jahre - 25 Impulse - Schlaf

20.04.2026, 06:51 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e. V.*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 04 - Schlaf

Impuls 04: Schlafkompetenz versus Sleepmaxing

1. Das Key-Statement: „Schlaf Dich – wach(er)“

2. Der Wissensblock

Unser Schlaf ist die kraftvollste und gleichzeitig am meisten unterschätzte Energiequelle, die wir besitzen. Nacht für Nacht regeneriert sich unser Körper, verarbeitet Erlebnisse, stabilisiert unser Immunsystem und lädt unsere mentale Leistungsfähigkeit wieder auf. Im Tiefschlaf werden Reparaturprozesse aktiviert, Zellen erneuert und das Gehirn „aufgeräumt“. Gleichzeitig sorgt der REM-Schlaf dafür, dass wir emotional stabil bleiben und Erlebtes verarbeiten können.

Wenn wir ausreichend und qualitativ gut schlafen:

- steigt unsere Konzentrationsfähigkeit
- unser Energielevel wird stabiler
- unsere Reaktionsfähigkeit verbessert sich
- unser Stresssystem wird reguliert

Das vegetative Nervensystem findet zurück in seine Balance. Der Parasympathikus – unser „Regenerationsnerv“ – übernimmt die Führung. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Körper kommt in einen Zustand echter Erholung.

Das Ergebnis:

Wir sind am Tag nicht nur wacher – sondern auch belastbarer, klarer und resilienter.

3. Der präventologische Perspektivwechsel

Machen wir uns bewusst: Schlaf ist keine passive Pause – sondern aktive Gesundheitsarbeit. Unser Schlaf reagiert sensibel auf unseren Alltag. Stress, Bildschirmzeit, Gedankenkarusselle oder unregelmäßige Routinen beeinflussen unmittelbar unsere Schlafqualität. Schlafen wir schlecht, starten wir mit einem Energiedefizit in den Tag. Und genau dieses Defizit versuchen wir oft zu kompensieren – mit Kaffee, Disziplin oder „Durchhalten“.

Doch hier liegt der Perspektivwechsel:

Energie entsteht nicht am Tag – sie wird in der Nacht aufgebaut. Doch guter Schlaf in der Nacht beginnt bereits am Tag ! Wenn wir beginnen, Schlaf als strategische Ressource zu betrachten, verändern wir unseren Umgang damit grundlegend.

Nicht mehr: „Ich funktioniere irgendwie.“

Sondern: „Ich Sorge bewusst für meine Energiequelle.“

Das bedeutet:

- Schlaf ist Vorbereitung auf Leistung
- Schlaf ist Prävention für unsere Gesundheit
- Schlaf ist die Basis für mentale Stärke

Wer seinen Schlaf stärkt, stärkt seine Selbstwirksamkeit – gerade in herausfordernden Zeiten.

4. Der Alltagstipp (Die „Stecker ziehen“-Übung)

Abends bewusst abschalten für besseren Schlaf

Abends bewusst abschalten verbessert den Schlaf. Dein Gehirn braucht ein klares Signal für „Feierabend“. Lege täglich einen festen Zeitpunkt fest (z. B. 30 Min. vor dem Schlafen) und vermeide Handy, Laptop und „nur noch schnell“.

Dimme das Licht, nutze Ruhe oder leise Musik und atme 3× tief durch. Frage dich: Was bleibt heute hier, was wartet bis morgen? Routine täglich wiederholen.

Fazit:

Guter Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit – aber eine trainierbare Fähigkeit. Und manchmal beginnt mehr Energie am Tag genau hier:

Mit der Entscheidung, die Nacht wieder ernst zu nehmen.

Angaben zum Mitglied

Name: Markus Kamps,

Schlafcoach, Präventologe, Gesundheits- und Lebenskompetenz®Trainer,

Buchautor, Fachdozent und Keynote Speaker

Ort: 47574 Goch – aber in der ganzen DACH Region aktiv Online und Offline

Schwerpunkt: Prävention, BGF & BGM Gesundheitsförderung, Schlaf-, Stress- & Gesundheitsthemen

Website: www.markus-kamps.de

<https://www.praeventologe.de/?view=article&id=1153:markus-kamps&catid=2&highlight=WyJtYXJrdXMiXQ==>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1309127 • Views: 149 (Stand: 27.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1309127/Impuls-04-25-Jahre-25-Impulse-Schlaf.html>