

## "Schlaf ist Gedächtnistraining"

04.06.2026, 08:52 | Gesundheit & Medizin

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

---



Berufsverband & Markus Kamps

### „Schlaf ist Gedächtnistraining“ – Warum Prävention heute im Schlafzimmer beginnt

#### **Markus Kamps, Schlafcoach und Präventologe, warnt vor den unterschätzten Folgen von Stress und schlechtem Schlaf**

„Viele Menschen trainieren ihr Gehirn mit Apps oder Kreuzworträtseln – aber vergessen dabei den wichtigsten Regenerationsfaktor überhaupt: den Schlaf“, erklärt Markus Kamps, Schlafcoach und Präventologe für Schlaf & Stress.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Schlaf, Stressmanagement und Bewegung entscheidend für die langfristige Gehirngesundheit sind. Aktuelle Forschungen gehen sogar davon aus, dass ein erheblicher Teil späterer Demenz-Erkrankungen durch gezielte Prävention beeinflusst werden könnte.

Für Gesundheitsberater Kamps ist das kein theoretisches Thema mehr, sondern tägliche Praxis:

„Wir erleben immer häufiger Menschen, die sich eigentlich gesund fühlen – aber dauerhaft erschöpft, reizbar und mental überlastet sind. Viele schlafen schlecht, stehen unter digitalem Dauerstress und merken erst Jahre später, welche Auswirkungen das auf Konzentration, Gedächtnis und emotionale Stabilität hat.“

#### **Stress raubt dem Gehirn Energie**

Besonders kritisch bewertet der Experte die permanente Reizüberflutung durch Smartphones, Nachrichten und ständige Erreichbarkeit. Studien zeigen, dass akuter Stress die Aktivität wichtiger Gedächtnisregionen reduziert.

Markus Kamps beobachtet dies häufig auch im beruflichen Alltag:

„Gerade Führungskräfte oder Menschen im Schichtdienst erzählen mir oft:

„Ich funktioniere zwar noch – aber ich kann mir nichts mehr merken.“

Das ist häufig kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Warnsignal chronischer Überlastung.“

#### **Einfache Prävention beginnt im Alltag**

Der Präventologe empfiehlt in einzel Fällen auch High-End-Lösungen, meist aber kleine konsequente Veränderungen:

- feste Schlafzeiten
- bewusste Smartphone-Pausen
- Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems
- mehr Tageslicht und Bewegung
- eine schlaffördernde Schlafumgebung und gutes Bett

„Prävention bedeutet nicht Perfektion“, betont Markus Kamps.

„Es geht darum, dem Gehirn regelmäßig Erholung zu ermöglichen, bevor Beschwerden chronisch werden.“

### **Berufsverband der Präventologen e.V.**

Gneisenaustraße 42  
10961 Berlin  
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

[info@praeventologe.de](mailto:info@praeventologe.de)

[www.praeventologe.de/](http://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: 1313459 • Views: 88 (Stand: 07.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313459/Schlaf-ist-Gedaechtnistraining.html>