

## Digitaler Stress macht müde Köpfe

26.06.2026, 08:56 | Gesundheit & Medizin

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

---



Berufsverband & Markus Kamps

### **Präventologe Markus Kamps sieht steigende mentale Erschöpfung durch Dauererreichbarkeit**

#### **Schlafcoach und Experte für Schlaf & Stress fordert mehr Regenerationskompetenz im Alltag**

„Viele Menschen schlafen heute nicht zu wenig Zeit – sondern mit einem Nervensystem, das nie wirklich herunterfährt“, sagt Markus Kamps, Gesundheitsberater und Präventologe für Schlaf & Stress.

Aktuelle Studien zeigen, dass über 80 Prozent der Deutschen mindestens stündlich ihr Smartphone nutzen. Besonders junge Erwachsene stehen unter dauerhaftem digitalen Reizdruck.

Für Markus Kamps hat diese Entwicklung massive Auswirkungen auf Schlafqualität, Konzentration und emotionale Belastbarkeit:

„Das Gehirn bekommt kaum noch echte Ruhephasen. Viele Menschen liegen abends im Bett und konsumieren noch Informationen, vergleichen sich auf Social Media oder beantworten Nachrichten. Der Körper liegt zwar ruhig – das Gehirn arbeitet aber weiter.“

#### **Wenn Schlaf zur Nebensache wird**

Der Schlafcoach beobachtet in Beratungen zunehmend typische Symptome moderner Überforderung:

- innere Unruhe
- Einschlafprobleme
- Konzentrationsstörungen
- emotionale Gereiztheit
- Erschöpfung trotz ausreichend Schlafdauer

Besonders problematisch sei dabei die Kombination aus beruflichem Druck und privater Dauererreichbarkeit oder bei jugendlichen – **Revenge Bedtime Procrastination** – hinauszögern des Schlafes um mehr Freizeit oder Digital Zeit zu haben.

„Früher hatte der Feierabend noch eine echte Grenze. Heute tragen viele Menschen ihre Arbeit, Sorgen und digitalen Reize bis ins Schlafzimmer und direkt in die Nacht hinein.“

### **Praxisbeispiel aus der Beratung**

Ein typischer Fall aus der Praxis von Markus Kamps:

Ein 42-jähriger Manager klagte über Gedächtnisprobleme und zunehmende Müdigkeit. Medizinisch war zunächst alles unauffällig. Erst die Analyse seiner Gewohnheiten zeigte:

E-Mails bis kurz vor Mitternacht, wenig Bewegung, kaum Entspannungsphasen und permanenter Medienkonsum. Sein Sohn 16 hatte die gleichen Themen nur eben mit Schule und Gaming gekoppelt.

Nach wenigen Wochen mit klaren Schlafritualen, Bildschirm-Pausen und bewusster Regeneration verbesserte sich nicht nur der Schlaf – sondern auch Konzentration und Belastbarkeit. Durch die Vorbild Funktion veränderte sich auch das Verhalten des Sohnes mit mehr gemeinsamer Abendzeit.

### **Schlaf ist Führungsqualität**

Für den Präventologen ist Schlaf längst kein Privatthema mehr:

„Wer dauerhaft erschöpft ist, trifft schlechtere Entscheidungen, reagiert emotionaler und verliert Kreativität. Gute Regeneration wird in Zukunft ein echter Leistungsfaktor.“

### **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: 1313461 • Views: 74 (Stand: 10.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313461/Digitaler-Stress-macht-muede-Koepfe.html>