

Prävention beginnt vor der Krankheit

10.07.2026, 09:04 | Gesundheit & Medizin

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



Berufsverband & Markus Kamps

Markus Kamps fordert neuen Blick auf Schlaf, Stress und geistige Gesundheit

Präventologe und Schlafcoach sieht enorme Chancen für Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement

„Wir sprechen in Deutschland noch viel zu oft erst dann über Gesundheit, wenn bereits Beschwerden oder Diagnosen entstehen“, sagt Markus Kamps, Präventologe und Experte für Schlaf & Stress.

Dabei zeigen aktuelle Forschungen immer deutlicher, wie stark Bewegung, Schlaf, soziale Kontakte und Stressregulation die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen können.

Prävention ist kein Luxus mehr

Für Gesundheitsberater Kamps wird Prävention künftig zu einer gesellschaftlichen Schlüsselaufgabe:

„Die Menschen werden älter, der Stress nimmt zu und gleichzeitig steigt die mentale Belastung in Beruf und Alltag. Deshalb müssen wir viel früher ansetzen – nicht erst in der Therapie, sondern bereits in der Lebensführung.“

Besonders Unternehmen könnten dabei eine wichtige Rolle übernehmen.

Schlaf und mentale Gesundheit im Unternehmen

Immer mehr Betriebe beschäftigen sich inzwischen mit Themen wie:

- Schlafgesundheit
- Stressmanagement
- Schichtarbeit
- mentale Regeneration
- Konzentrationsfähigkeit

- digitale Erschöpfung

„Früher galt Schlaf oft als Privatsache. Heute erkennen Unternehmen zunehmend, dass ausgeschlafene Mitarbeitende leistungsfähiger, kreativer und resilienter sind.“

Praxisbeispiel aus dem BGM

Markus Kamps berichtet von seinen Workshops mit Führungskräften und Schichtarbeitern, bei denen bereits kleine Veränderungen große Effekte zeigten:

- angepasste Lichtverhältnisse
- bessere Pausenstrukturen
- Wissen über Chronotypen
- kurze Regenerationsübungen
- Optimierung der Schlafumgebung zuhause

„Viele Teilnehmende sagen nach wenigen Wochen:

„Ich schlafe nicht nur besser – ich bin wieder geduldiger, konzentrierter und habe mehr Energie für Familie und Alltag.“

Der Mensch braucht Regeneration

Der Schlafcoach und Präventologe sieht darin eine zentrale Botschaft unserer Zeit:

„Der Mensch ist keine Maschine. Regeneration ist kein Zeichen von Schwäche, sondern die Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.“

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: 1313464 • Views: 80 (Stand: 21.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313464/Praevention-beginnt-vor-der-Krankheit.html>