

**Markus Kamps**

**VITA & MEDIENDATEN**

*Markus Kamps*



## **Schlafcoach: Guter und erholsamer Schlaf als Quelle für mehr Vitalität**

Aktuell leiden immer mehr Menschen in Deutschland an Schlafstörungen. Das ist für die betroffene Person zum einen sehr unangenehm und leidig – zum anderen kosten Schlafstörungen Unternehmen und der Volkswirtschaft Millionen.

Markus Kamps unterstützt als Schlafcoach Menschen und Organisationen durch Vorträge, Seminare und Workshops auf dem Weg zu einem gesunden Schlaf. Dank umfangreichem Wissen, langjähriger Erfahrung und einer Prise Humor hilft er seinen Zuhörern den Schlaf neu zu entdecken und zu erleben.

Den wer gut schläft, hat mehr Kraft für den Alltag, ist leistungsfähiger und am Ende des Tages glücklicher!



**Mein Name ist Markus Kamps**, ich bin 50 Jahre alt, stolzer Vater, glücklich verheiratet und lebe mit meinem Hund und Hasen am wunderschönen Niederrhein. Als studierter Praeventologe für Gesundheitsthemen und Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenz, Fachdozent und Experte für Schlaf, Stress und Bettengestaltung bin ich sowohl online als auch offline aktiv.

#### **Erfahrung:**

Seit über 25 Jahren bin ich in der Gesundheits- und Schlafbranche tätig und setze mich leidenschaftlich für gesunden und erholsamen Schlaf ein. Doch für mich geht es über meine persönliche Begeisterung hinaus – es ist mir ein gesellschaftliches Anliegen. Das Bewusstsein für guten Schlaf in Deutschland und der DACH-Region zu verändern, ist mir und unserem Netzwerk von Portalen ein zentrales Anliegen.

#### **Ziele:**

Unser Engagement spiegelt sich in verschiedenen Projekten wider, wie beispielsweise den beliebten Schlafsprechstunden für Betriebe oder Herstellern von Produkten, in denen wir ganzheitlicher Ansprechpartner sind und individuelle Lösungen für Schlafprobleme bieten. Zudem halten wir verschiedene Vorträge zu Stress- und Schlafthemen, um das Bewusstsein für die Bedeutung von gesundem Schlaf zu schärfen. Ob Schichtarbeit, Homeoffice, Achtsamkeit oder Stress und Burnout - Schlaf ist immer eine Kopplung. Unsere eigenen Portale wie "[www.Schlafschicht.de](http://www.Schlafschicht.de)" und "[www.Schlafkampagne.de](http://www.Schlafkampagne.de)" oder unsere eigene Akademie mit Online Lösungen und Kursen begleiten Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und bieten wertvolle Ressourcen und Informationen.

#### **Projekte:**

Wir realisieren auch Projekte und Sonderveranstaltungen für Messen, Fortbildungen in Schulen, bei LKW-Fahrern sowie in Verwaltungen, Behörden und Institutionen. Zudem arbeiten wir eng mit Möbel- und Bettenhäusern zusammen. Unsere Thementage, Impulsvorträge und Workshops auf [www.Markus-Kamps.de](http://www.Markus-Kamps.de) tragen dazu bei, die Schlafkompetenz zu steigern und gleichzeitig die Motivation und Teamfähigkeit zu verbessern. Durch unsere ganzheitlichen Ansätze, die Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und auch das Home-Office einbeziehen, bieten wir praxisnahe Lösungen für Führungskräfte genauso wie für Verwaltungsangestellte <https://go.markuskamps.de/bgm/>.

#### **Inhalte:**

Durch präventives Stressmanagement, Gedankenübungen und chronobiologische Taktempfehlungen gestalten wir das Lernen mit Spaß und hoher Relevanz für jeden Einzelnen. Schlaf ist ein ganzjähriges Thema und kann durch gezielte Portale wie [www.Schlafschicht.de](http://www.Schlafschicht.de) und Tools Teams, spezielle Gruppen mit Schichtarbeit sowie Einzelpersonen zu neuen Leistungen und einem reduzierten Krankenstand führen, ohne aufdringlich zu sein.

#### **Fazit:**

In den Worten von Emanuel Kant: "Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeit des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen." Genau nach diesem Motto sind all unsere Angebote entwickelt worden. Wir freuen mich darauf, auch mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

#### **Markus Kamps**

**Fachdozent und Speaker im Gesundheitswesen**

<https://expertenportal.com/markus-kamps>

## WEBSEITEN

### **SPEAKER - VORTRÄGE & PROJEKTE**

Schlafcoach, Schlafexperte & Vortragsredner |  
Markus Kamps (<https://markus-kamps.de>)

### **EINZELCOACHING – Sportler & Führungskräfte**

Startseite - <https://go.markuskamps.de/>

### **BGM – BETRIEBE & FIRMEN**

#### **Impulsvorträge**

BGM - <https://go.markuskamps.de/bgm/>

### **SCHLAF & SCHICHT - NEU**

Coaching für Schichtarbeiter  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
(<https://www.schlafschicht.de>)

## AUSZUG PRESSE

WDR

[Hier und heute: Schlafexperte Markus Kamps gibt Tipps zur Matratze und Co. | ARD Mediathek](#)

MDR Radio

<https://www.mdr.de/sachsenradio/audio-schichtarbeit-schlafen-gesundheit-100.html>

Welt am Sonntag

[Licht am Arbeitsplatz als Aufgabe und Bereich des BGM - Hamburg - Die Welt](#)

Welt

[Workshop zum Schlaf -Unternehmen WELT](#)

Focus

[Schlafstörung durch Corona - FOCUS.de](#)

Presseportal

[Mehrheit der Deutschen schläft schlecht - Tag des Schlafes soll wachrütteln / ... | Presseportal](#)

Süddeutsche

[Schlafmesse - Schlaf ist mein Leben! - Gesellschaft - SZ.de \(sueddeutsche.de\)](#)

# Markus Kamps in den Medien

Stand:2023

Frankfurter Allgemeine



WDR<sup>1</sup>



SWR >>

ZEITUNG ONLINE



mdr

DIE WELT



Süddeutsche Zeitung

Hamburg 1



## Medienstimmen

**„Der deutsche Schlafguru Markus Kamps hat Schlaf zu seinem Beruf gemacht.“**  
(NDR)

**„Der Mann kennt sich mit Schlaf aus wie kaum ein Zweiter.“**  
(Süddeutsche Zeitung)

**„Einer der führenden Schlafexperten in Deutschland.“**  
(Rheinische Post)

**„Er zählt zu den bekanntesten Persönlichkeiten der Branche.“**  
(Weser Kurier)

**„Wie kaum ein anderer hat er sich dem gesunden Schlaf verschrieben. Als kritischer Begleiter der Branche, Trainer und Präventologe hat er sich einen Namen gemacht und ist dabei hellwach für die Zukunftsthemen der Branche.“**  
(SN Verlag)

**„Bundesweit bekannter Präventologe und Bettenexperte.“**  
(Nordwest-Zeitung)

**„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.“**  
(Berufsverband Präventologen e.V.)

**„Er ist der wahrscheinlich bekannteste deutsche Schlafexperte. Wenn das Fernsehen über den Schlaf berichtet, ist er gefragter Interviewpartner.“**  
(Bettenbranche)

## English Version:

Markus Kamps is a distinguished sleep and bedding expert renowned for his contributions in sleep coaching, corporate health management, and bed consultation. At 50 years old, he is a proud father, happily married, and lives with his dog and rabbit in the beautiful Lower Rhine region. Kamps, a studied preventative health expert and trainer for health and life skills, is also a specialist lecturer and expert in sleep, stress, and bed design, actively working both online and offline.

With over 25 years of experience in the health and sleep industry, Kamps passionately advocates for healthy and restorative sleep, going beyond personal enthusiasm to address a societal concern. He aims to transform the consciousness around quality sleep in Germany and the DACH region, a central goal shared by his network of portals.

His commitment is reflected in various projects, such as popular sleep consultations for businesses and manufacturers, where he serves as a holistic consultant offering individualized solutions for sleep issues. Kamps also delivers various lectures on stress and sleep, heightening awareness of the importance of healthy sleep. Whether addressing shift work, home office, mindfulness, stress, or burnout, sleep is always a connecting factor. His portals like "Schlafschicht.de" and "Schlafkampagne.de," along with his academy offering online solutions and courses, assist companies in corporate health management and provide valuable resources and information.

Kamps orchestrates projects and special events for fairs, training in schools, truck drivers, administrations, authorities, and institutions. He also closely collaborates with furniture and bedding stores. His thematic days, impulse lectures, and workshops on "Markus-Kamps.de" enhance sleep competence while also boosting motivation and teamwork. His holistic approaches, encompassing nutrition, exercise, stress management, and home office, offer practical solutions for leaders and administrative staff [<https://go.markuskamps.de/bgm/>].

He employs preventive stress management, thought exercises, and chronobiological rhythm recommendations to make learning enjoyable and highly relevant for individuals. Sleep, a year-round topic, can lead to new achievements and reduced absenteeism through targeted portals like "Schlafschicht.de" and tools for teams, special groups with shift work, and individuals, without being intrusive.

In the words of Immanuel Kant: "Heaven has given humans as a counterbalance to the many hardships of life three things: hope, sleep, and laughter." This motto inspires all of Kamps' offerings. He looks forward to collaborating with others in this field.

Markus Kamps Specialist Lecturer and Speaker in Healthcare Deutsch:

Sleep and Bedding Expert  
Corporate Health Management  
Bed Consultation  
50 Years Old, Father, Married  
Preventative Health Expert, Trainer  
Specialist Lecturer and Expert  
Active Online and Offline  
Projects and Lectures  
Holistic Approaches  
Focus on Healthy Sleep

## German Version:

Markus Kamps ist ein renommierter Schlaf- und Bettenexperte, der für seine Beiträge im Bereich Schlafcoaching, betriebliches Gesundheitsmanagement und Bettberatung bekannt ist. Mit 50 Jahren ist er ein stolzer Vater, glücklich verheiratet und lebt mit seinem Hund und Kaninchen im schönen Niederrhein. Kamps, ein studierter Praeventologe im Gesundheitswesen und Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenzen, ist auch ein Fachdozent und Experte für Schlaf, Stress und Bettengestaltung, der sowohl online als auch offline aktiv ist.

Mit über 25 Jahren Erfahrung in der Gesundheits- und Schlafbranche setzt sich Kamps leidenschaftlich für gesunden und erholsamen Schlaf ein, wobei sein Engagement über persönliche Begeisterung hinausgeht und ein gesellschaftliches Anliegen darstellt. Er zielt darauf ab, das Bewusstsein für guten Schlaf in Deutschland und der DACH-Region zu verändern, ein zentrales Ziel, das von seinem Netzwerk von Portalen geteilt wird.

Sein Engagement spiegelt sich in verschiedenen Projekten wider, wie beispielsweise in beliebten Schlafsprechstunden für Unternehmen und Hersteller, wo er als ganzheitlicher Berater individuelle Lösungen für Schlafprobleme anbietet. Kamps hält auch verschiedene Vorträge zu Stress- und Schlafthemen, um das Bewusstsein für die Bedeutung von gesundem Schlaf zu schärfen. Ob es um Schichtarbeit, Homeoffice, Achtsamkeit, Stress oder Burnout geht – Schlaf ist immer ein verbindendes Element. Seine Portale wie "Schlafschicht.de" und "Schlafkampagne.de" sowie seine Akademie, die Online-Lösungen und Kurse anbietet, unterstützen Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und bieten wertvolle Ressourcen und Informationen.

Kamps realisiert auch Projekte und Sonderveranstaltungen für Messen, Fortbildungen in Schulen, bei LKW-Fahrern sowie in Verwaltungen, Behörden und Institutionen. Er arbeitet auch eng mit Möbel- und Bettenhäusern zusammen. Seine Thementage, Impulsvorträge und Workshops auf "Markus-Kamps.de" erhöhen die Schlafkompetenz und fördern gleichzeitig die Motivation und Teamfähigkeit. Durch seine ganzheitlichen Ansätze, die Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und auch das Home-Office einbeziehen, bietet er praxisnahe Lösungen für Führungskräfte sowie Verwaltungsangestellte [<https://go.markuskamps.de/bgm/>].

Durch präventives Stressmanagement, Gedankenübungen und chronobiologische Rhythmusvorschläge gestaltet er das Lernen Spaßig und für jeden Einzelnen hochrelevant. Schlaf, ein ganzjähriges Thema, kann durch gezielte Portale wie "Schlafschicht.de" und Tools Teams, spezielle Gruppen mit Schichtarbeit sowie Einzelpersonen zu neuen Leistungen und einem reduzierten Krankenstand führen, ohne aufdringlich zu sein. In den Worten von Immanuel Kant: "Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen." Nach diesem Motto sind alle Angebote von Kamps entwickelt worden. Er freut sich darauf, mit anderen in diesem Bereich zusammenzuarbeiten.

Markus Kamps Fachdozent und Speaker im Gesundheitswesen  
Schlaf- und Bettenexperte  
Gesundheitsmanagement  
Bettberatung  
50 Jahre, Vater, verheiratet  
Präventologe, Gesundheitstrainer  
Fachdozent und Experte  
Online und Offline aktiv  
Projekte und Vorträge  
Ganzheitliche Ansätze  
Fokus auf gesunden Schlaf

Schlaf- und Bettenexperte  
Gesundheitsmanagement  
Bettberatung  
50 Jahre, Vater, verheiratet  
Präventologe, Gesundheitstrainer  
Fachdozent und Experte  
Online und Offline aktiv  
Projekte und Vorträge  
Ganzheitliche Ansätze  
Fokus auf gesunden Schlaf  
Markus Kamps Fachdozent und Speaker im  
Gesundheitswesen

## Markus Kamps

Sleep and Bedding Expert  
Corporate Health Management  
Bed Consultation  
50 Years Old, Father, Married  
Preventative Health Expert, Trainer  
Specialist Lecturer and Expert  
Active Online and Offline  
Projects and Lectures  
Holistic Approaches  
Focus on Healthy Sleep