



## BGM - Projekte / Referenzen

Bilder und Impressionen aus vergangener Zeit





## Markus Kamps

Fachdozent der Textilhochschule Nagold  
Präventologe für Gesundheitsthemen  
Redakteur der Schlafkampagne  
Schlafcoach & Rückencoach

### Referenzen

Fraport AG, Sparkasse, TESA, BP, MAN, Medicos auf Schalke, Ceha 5 AG, Apotheke der Zukunft, Bettenring, Möbel Akademie, Bild, Sueddeutsche, Financial Times, Eat Smarter, Frau mit Herz, Laura, NDR, WDR, ZDF, VOX, RTL, PRO 7, Kabel 1, BR



sueddeutsche.de



- ✓ Firmentrainings
  - ✓ Einzelcoaching
  - ✓ Schlaf und Bettanalysen
  - ✓ Ruhekonzepte
-

## Auszug einiger Referenzen



- Sparkasse Bremen
- Sekretärinnenbund
- Schule für Lehramtsanwärter
- Sappi Papierwerke
- Tesafilm AG
- P&G - (Lenor)
- MAN
- Fraport AG
- Airbus - Defence
- Sennheiser
- Klinikum Geldern
- Heimtextil Frankfurt
- Sleep - Berlin
- SWB - Energieversorger - Bremerhaven
- 3G - Ladungssicherung
- Fussballvereine - Viktoria Köln



# Workshops für Mitarbeiter



## Tesa - ein ausgeschlafenes Unternehmen

Die tesa Werk Offenburg GmbH kümmert sich präventiv um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Und weil guter Schlaf und Gesundheit zusammengehören, fand im Unternehmen ein Seminar zur Schlafkompetenz inkl. geführtem Power Napping Schlaf mit neuartiger Schlaf- und Regenerationstherapie (InPulser) statt.

Dass die tesa Werk Offenburg GmbH nicht nur ein junges und innovatives, sondern auch in der Gesundheitsvorsorge seiner Mitarbeiter ein wirklich ausgeschlafenes Unternehmen ist, bewies es Ende Oktober. Ca. 40 der derzeit 470 Mitarbeiter fanden sich zum Thementag "Schlafkompetenz als Leistungsbringer" in Kooperation mit dem werksärztlichen Dienst (Martin Bau) unter der Leitung des erfahrenen Präventologen, Schlaf- und Stresscoaches Markus Kamps in den Seminarräumen und anschließend dem Bewegungsraum zusammen.

Denn laut einer aktuellen Studie der Krankenkasse DAK leidet die Hälfte aller Berufstätigen in Deutschland, etwa 20 Millionen Menschen, an Schlafstörungen. Fast vier Millionen von ihnen quälen sich nach eigenen Angaben fast täglich übermüdet durch den Arbeitsalltag. Wer regelmäßig weniger als sechs Stunden schläft, hat eine deutlich kürzere Lebenserwartung und ein wesentlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem sinkt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und sie fehlen krankheitsbedingt häufiger im Betrieb, so diese Studie. Das tesa Werk Offenburg, nimmt diese Erkenntnisse sehr ernst und kam beim Training und deren Trendbefragung zu folgendem Ergebnis:

Rund 30 Prozent verspüren öfter bis sehr oft täglich einen erhöhten Einschlafdruck, ca. 40 Prozent erwachen zu früh. Ebenfalls 30 Prozent liegen vor dem Einschlafen zu lange wach oder wachen nachts wiederholt auf. Als Haupt-Stressauslöser nannten die Mitarbeiter vor allem das Grübeln und nicht abschalten können sowie den verschobenen inneren Rhythmus oder den durch Schichtarbeit verschobenen Tag. Diese Ergebnisse kommen aus der Mitarbeiter Trendbefragung zu ihrem aktuellen Schlafverhalten, welches nach und zwischen der Vermittlung von allgemeinem Schlafwissen & Tipps durchgeführt wurde.

## Presseinformation

03.11.2010



Das tesa Werk Offenburg hat derzeit 470 Mitarbeiter.



Die tesa-Mitarbeiter während des Power-Nappings mit dem inPulser Schlaf-Regenerationssystem.





## Richtig gut schlafen ... entspannter arbeiten mit wertvollen Tipps & Tricks für Zuhause und im Betrieb

**NEU**

**Ziel/Inhalt** Sind Sie stark in Projekte eingebunden? Kommen Sie durch Schichtarbeit Zuhause nicht mehr zur Ruhe? Möchten Sie Ihre mentale Entspannung verbessern und mit mehr Gelassenheit Ihre eigene Schlafkompetenz als Leistungsbringer erkennen, nutzen und erleben?

Anhand von aktiven Übungen und vertieftem Schlafwissen können Sie Ihre Schlafkompetenz verbessern und so im Betrieb und Zuhause leichter zur Ruhe kommen. Sie fühlen sich frischer, ausgeruhter und leistungsfähiger.

Was erwartet Sie? In der Impulsveranstaltung zum Thema Müdigkeit, Entspannung und Schlaf erwartet Sie ein ausgewogener Mix von theoretischem Input, angereichert mit vielen Praktischen Übungen (Schlaf- und Entspannungstechniken etc.) sowie Fragebögen und der Beantwortung individueller Schlaf- und Stressfragen.

**Zielgruppe** alle interessierten Mitarbeiter/innen

**Referent/in** Markus Kamps, Präventologe und Fachdozent

**Voraussetzungen** offene Einstellung zum Thema

**Teilnehmerzahl** min. 8 / max. 16 Personen



# Pressegespräche und Medieninfo für Lenor



**Lenor**

„Denn der Bohlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr!“

Arthur Schopenhauer

An illustration of a pocket watch with several musical notes floating around it, set against a light blue background with white bokeh lights.A photograph of a young girl with blonde hair, smiling and lying in bed with white linens.

**SCHLAF**

- Erkennung
- Stress
- Leistung
- Lebensqualität
- Leistung
- Leistung
- Leistung
- Leistung
- Leistung
- Leistung

**Lenor**

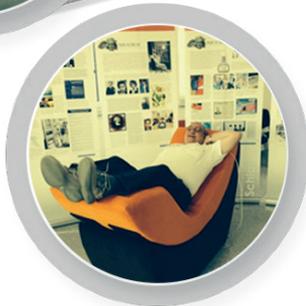
Erkennung

Wahrnehmung

Wie geht es weiter?

A bar chart with two main categories: 'Erkennung' and 'Wahrnehmung'. Each category has two bars, one blue and one green. The blue bars are taller than the green bars. The chart is titled 'Wie geht es weiter?'.

# Ausbildung und Schlaftag für LKW Fahrer



## Wie kündigt sich der Schlaf an?

- > Schlaf kommt plötzlich
- > anstehende Müdigkeit
- > körperliche Tiefs gegen 2 Uhr nachts und 14 Uhr
- > Hungergefühl
- > Verändertes Kälteempfinden
- > Blend- und Lärmempfindlichkeit
- > Gähnen, Niesen, Augenpernen
- > Reizbarkeit und Kopfschmerz
- > Geräuschempfindlichkeit anders
- > verlängerte Reaktionszeit
- > Abstandfahlerschätzungen
- > Orientierungslosigkeit
- > Ruckartiges Lenken
- > unnötiges Bremsverhalten

## Wie kann ich vorbeugen?

- > Warnsignale beachten
- > Gähnen, zufallende Augen, Nervenzusitz
- > vorbeugen durch ausreichend Schlaf
- > Pausenzeiten einhalten
- > rechtzeitig ein Nickerchen machen



## Die Vorteile

- > Power napping steigert Leistungs- und Lernfähigkeit drastisch
- > Schlafen Sie nie länger als 30 Minuten (Wecker)
- > Kaffee vor dem Kurzschlaf erst einschlepfen dann durch das Koffein aufweckend/aktivierend!
- > ideale Position: Draufsichtserhaltung oder liegen oder 45 Grad Schräglage
- > Ggf. mit Kissenunterstützung als Einleitung koppeln
- > vermeiden Sie bei Einschlafstörungen: Mittagschlaf, um den Schlafdruck zu erhöhen.
- > In Japan gehört Power napping zum Arbeitsleben
- > Nach dem Power napping kurze Aktivierung

Nutzen auch Sie **Power Napping** und beugen Sie der Müdigkeit vor!

# Workshops, Gesundheitstag, Vorträge



## SCHLAFWISSEN & SCHLAFSTÖRUNGEN



# Fraport Gesundheitstag



# Fraport Gesundheitstag



# Fraport Seminare mit Schichtarbeit & Schlaf





# Sondershow Schlaf des Lebens / Bett des Lebens



# Gesundheitsmesse Schlaforum



# Gesundheitsmesse Schlaf & Bett



# Schlafsprechstunde im Hospital





# Fussballer & Schlaftuning

## 3. Liga





# Vorträge und Sprechstunden



BEKANNT FÜHREN DABEI ETYMOLOGIE MELATONIN  
ALTERNACHHEIT SECHS FORMATIO GEGHIRNS JEDOCH INDIVIDUELLE INNERE  
TRANSMITTER AKTIVIERUNGSSYSTEM GROSSEN FUNKTION SCHLAFENDE PHASE OPTIMALE  
SCHLAFEINLEITUNG TAG BEIM VERANTWORTLICH ZEIT WECKUNGEN EREKTION  
UHR HIRNSTAMM NACHT VERLAUF MEIST HZ DENEN SIEHE SCHLAFPHASE  
PHYSIOLOGISCHER PRO VERMEHRT ERHÖHUNG LÄNGER AB DIREKT DENEN JAHRE STÖRUNGEN  
AUGEN HYPOTHESE EINSCHLAFEN STADIUM KURZ ERWACHSENEN GEHÖRT SCN SIEBEN WEGE HYPOTHALAMUS  
ATEMFREQUENZ AUFSTIEGENDE MEHR III JE SCHLAFPHASEN  
UFMERKSAMKEIT SCHLAFES MENSCHEN SCHLAFBEDÜRFNIS  
ETWA HIRNWELEN EEG OFT NERVENZELLGRUPPEN BEZEICHNET  
STUDIEN SCHLAFEN REM-SCHLAF STADIEN MÖGLICHERWEISE DAHER  
HÄUFIG THALAMUS LIEGT AKTIVITÄT WEITERHIN SCHLAFENTZUG TAGES HINTERGRUND  
SCHLAFS FOLGEN MUSKULATUR RETICULARIS SCHLAFDAUER GEGHIRN PHASEN ABENDTYP  
RHYTHMEN WIRKEN WORT ENTSPRECHEND KOMMT SOGENANTEN ABSTÄNDEN VERBUNDEN  
ALPHAWELLEN SOGENANNTEN TRETEN MINUTEN ALTER VERTEILUNG WELLEN RETIKULÄRE  
FREQUENZ PARADOXER NIMMT TRETEN TIEFSCHLAF WIRKUNG INNERHALB THETAWELLEN SOMIT  
KOFFEIN ZWEI AMPLITUDE BEDEUTUNG



Markus Kamps (Geschäftsführer)  
Schlafkampagne UG (haftungsbeschränkt)  
Theodorstr.10-10a  
47574 Goch

Telefon 02823 / 41920-27  
Telefax 02823 / 41920-53

E-Mail: [redaktion@schlafkampagne.de](mailto:redaktion@schlafkampagne.de)  
Internet: [www.schlafkampagne.de](http://www.schlafkampagne.de)

