

Die Schlaf- und Gesundheitswochen bei Bettenrid

Alles rund, um die Schlafgesundheit – vom 20. bis 31. Januar 2025.

Bettenrid lädt wieder zu den Schlaf- und Gesundheitswochen ein, die vom 20. bis 31. Januar 2025 zum sechsten Mal in beiden Bettenrid Häusern in München stattfinden. Schlafinteressierte erwartet ein inhaltlich vielseitiges Programm mit einer spannenden Gesprächsrunde zum Thema ‚Gender Sleep Gap‘ und kostenlosen Vorträgen erfahrener Schlaf-, Beauty- und Gesundheitsexperten, Mediziner und Buchautoren. Mit den Themenwochen rund um die Schlafgesundheit unterstreicht Bettenrid seine Position als Spezialist für guten Schlaf und bietet damit fachlich, fundierte Inhalte – ein Mehrwert über das Einkaufserlebnis und die Servicequalität hinaus.

Während der Schlaf- und Gesundheitswochen erklären erfahrene Schlaf- und Sportmediziner, Fachexperten und Buchautoren in spannenden Vorträgen, wie die Lebensqualität durch einfache Veränderungen des Schlafverhaltens verbessert werden kann. Unter ihnen **Dr. Albrecht Vorster**, Leiter des Swiss Sleep House am Universitätsklinikum Inselspital Bern, der sein Wissen zum Nutzen von Wearables und Schlaftrackern teilt. Seine Prognose: „In 15 Jahren wird praktisch jede Matratze mit einem Matratzensensor verkauft werden.“ **Dr. Hans-Günter Weeß** wirft in seinem Vortrag einen Blick in die Schlafzimmer des Lebens und charakterisiert, welche typischen Schlafräuber und Schlafstörungen in Familien auftreten können.

„Schenken Sie Ihrem Schlaf die Aufmerksamkeit, die er verdient – das wünschen wir Ihnen als Traditionsunternehmen, das sich seit 100 Jahren mit Schlaf beschäftigt.“

Robert Waloßek, Geschäftsführer Bettenrid

Auf eine Reise ins Land der Träume entführt **Prof. Dr. Michael Schredl** und berichtet über seine Arbeit mit Träumen und den Umgang mit Alpträumen. Die Bandbreite zum Thema Schlaf wird mit **Michaela Schuller,** Leiterin der Beautyness Academy des Familienunternehmens Grandel abgerundet, die über Beauty-Rituale spricht und die Wirkstoff-Helden der Nacht kennt. Riechen, Fühlen, Staunen inklusive. Mit ihren Beiträgen bieten sie allen Interessierten wertvolle Orientierungshilfen und Denkanstöße, wie die nächtliche Regeneration hilft, körperlich und geistig leistungsfähiger zu werden.

Eine eigene Gesprächsrunde beschäftigt sich mit interessanten Fragestellungen rund um das Thema Gender Sleep Gap, also dem Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Schlafdauer und -qualität. Die Gäste: **Dr. Silja Friedsam**, Internistin mit den Schwerpunkten Sportmedizin, Ernährung und Prävention, betreut als Mannschaftsärztin die deutsche Fußballnationalmannschaft der Männer und bringt ihr umfassendes Wissen auch zur Schlafoptimierung bei der medizinische Betreuung des Teams ein. **Dr. Ulrike Stefanowski** ist Ärztin & Expertin für Gesundheit bei der Arbeit und berät in Seminaren und Vorträgen zum Thema effektiver Schlaf und Resilienz. **Monika Fiedler-Proksch** ist Marathonläuferin und Triathletin mit Herz und Seele mit eigener Marketing- und Eventagentur. Mit der von ihr geschaffenen Marke sportingWOMEN bestärkt sie jede Frau darin, ihre eigene Power zu entdecken und zu entfalten – ob sportlich, beruflich oder mental. **Tess Buchele**, Chefredaktion „Meine Enkel & ich – das Lifestyle-Magazine für moderne Großeltern“ und seit 2024 Verantwortung der deutschen Marie Claire, teilt ihre persönlichen Erfahrungen zu ihren Schlafgewohnheiten und ihrem Schlafrhythmus.

Moderatorin, Autorin und Wissenschaftsjournalistin **Nina Ruge** geht in der Frauenrunde den interessanten Fragen auf den Grund, spricht über ihr Herzensthema, möglichst lange gesund zu bleiben und gewährt Einblicke in ihre ganz persönlichen Strategien.

Alle Vorträge sind kostenlos – Bettenrid freut sich vor Ort über eine Spende an den langjährigen Partner und Verein HORIZONT e.V., die Stiftung von Gründerin **Jutta Speidel**, die obdachlose Kinder und ihre Mütter unterstützt. Derzeit ist ihr drittes HORIZONT Haus im Bau und jede Zuwendung dafür willkommen.

Kooperationspartner der Schlaf- und Gesundheitswochen 2025 sind:
GRANDEL The Beautyness Company, MAERZ Muenchen und HORIZONT e.V.

Termine, Themen und Experten im Überblick:
Flagship Store Theatinerstraße 47

Vortrag: Die Vermessung des Schlafs
Dr. Albrecht Vorster I Montag, 20.01.2025, 19.00 Uhr, Theatinerstraße 47

Vortrag: Schlaf dich schön
Michaela Schuller I Dienstag, 21.01.2025, 19.00 Uhr, Theatinerstraße 47

Vortrag: Kinder sind Schlafräuber
Dr. Hans-Günter Weeß I Donnerstag, 23.01. 2025, 19.00 Uhr, Theatinerstraße 47

Vortrag: Sleep2 – Wake up like new
Prof. Dr. Manuel Schabus I Freitag, 24.01.2025, 19.00 Uhr, Theatinerstraße 47

*****

Multibrand Store Neuhauser Str. 12

Vortrag: Recover like a Pro
Dr. Lutz Graumann I Dienstag, 28.01.2025, 19.00 Uhr, Neuhauser Straße 12

Vortrag: Eine Reise ins Land der Träume
Prof. Dr. Michael Schredl I Mittwoch, 29.01.2025, 19.00 Uhr, Neuhauser Straße 12

Vortrag: Wann geben meine Beine endlich Ruhe?
Lilo Habersack und Dr. Joachim Paulus I Donnerstag, 30.01.2025, 19.00 Uhr, Neuhauser Straße 12

Gesprächsrunde: Brauchen Frauen mehr Schlaf als Männer?
Nina Ruge & Gäste Dr. Silja Friedsam, Dr. Ulrike Stefanowski, Monika Fiedler-Proksch und Tess Buchele I Freitag, 31.01.2025, 19.00 Uhr, Neuhauser Straße 12

Die Anmeldung für Interessierte zu den Schlaf- und Gesundheitswochen ist ab Januar 2025 möglich. Nähere Informationen sowie Anmeldung unter bettenrid.de/schlafwochen



Daunenkompetenz und Materialvielfalt für Bettdecken und Kopfkissen. Der Bettenrid Manufaktur-Service ermöglicht individuelle Füllungen nach persönlichen Bedürfnissen.

Bettenrid – Ihr Schlaf in besten Händen.
Seit 1916 ist Bettenrid das Kompetenzhaus für guten Schlaf mit echtem Qualitätsbewusstsein. Exzellente Beratung und beste Produktqualität sind Basis für kundenorientierte und individuelle Lösungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Ein inspirierendes Sortiment exklusiver Marken in stilvollem Ambiente sowie Maßanfertigungen in hauseigenen Ateliers für individuelle Produkte sorgen für ein Einkaufserlebnis auf höchstem Niveau. Vom Bett über Bettwaren bis hin zu Home- und Living-Artikeln. Als Branchenspezialist mit 360° Premium-Anspruch ist Bettenrid Multichannel-Anbieter und steht für eine beispielgebende Vernetzung zwischen Online und den Erlebniswelten am Point of Sale. Bettenrid ist ein Unternehmen der Rid Stiftung, welche den mittelständischen, bayerischen Einzelhandel unterstützt, und beschäftigt circa 140 Mitarbeiter.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Es sind begrenzte Presse-Plätze pro Veranstaltung reserviert. Interviews mit den Experten oder Bettenrid Geschäftsführer Robert Waloßek sind erwünscht, gerne sind wir bei der Koordination behilflich. Anmeldeschluss & Interviewkoordination bis 10. Januar 2025 unter bettenrid@marken-kultur.com

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei den Bettenrid Schlaf- und Gesundheitswochen 2025 begrüßen zu dürfen.

BETTENRID GmbH
Neuhauser Straße 12
80331 München

Ein Unternehmen der Rid Stiftung.

Unsere Häuser

München
Theatinerstr. 47
Neuhauser Straße 12

bettenrid.de

follow us

Pressekontakt BETTENRID

MARKENKULTUR | Lisa Perlitz
Ruffinistraße 7 | 80637 München
t: +49 (0)89 5100 97 84
Lisa.Perlitz@marken-kultur.com

marken-kultur.com