

ENDLICH BESSER SCHLAFEN!

Der Name ist Programm: Auf der neuen Messe für die Schlafgesundheit finden Sie Produkte, Lösungen und Impulse für besseren und gesünderen Schlaf.

Als Fachbesucher können Sie den Besuch der Konferenzvorträge als Fortbildung nutzen und CME-Punkte für Ihre Zertifizierung sammeln.

Die "besser schlafen" richtet sich aber auch an Betroffene, die abends nicht gut einschlafen können, nachts oft wach liegen oder aufgrund von Stress insgesamt schlecht schlafen und am nächsten Morgen unausgeschlafen und erschöpft in den Tag starten. Hier sind die Profis, Coaches und Expert:innen, die Sie treffen sollten!

SIE WOLLEN...

- tief und fest durchschlafen?
- täglich erholt aufwachen?
- mehr Energie für Ihr Leben?
- Schlafstörungen überwinden?
- endlich das passende Bett oder Kissen finden?

Was man tun kann, welche Lösungen es gibt und worauf es beispielsweise bei der Wahl der Matratze, dem Kopfkissen, der Decke usw. ankommt – all diese Fragen werden auf der besser schlafen in Hannover beantwortet.

Schlafmedizin | Schlafen lernen | Schlafumfeld



besser-schlafen-hannover.de

MEHR ERFAHREN!

stay tuned:



PUBLIKUMSAKTIONEN AM SAMSTAG (11. FEBRUAR)



13:00 - 14:00 Uhr
16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Pavillon 33,
Obergeschoss

**Workshop
„Kinderschlaf -
Schlafprobleme von
Babys und (Klein-)
Kindern ganz einfach
selbst lösen“**

mit **Inga Ahlers**

Die Expertin für Kinderschlaf hat mit Ihrer Technik bereits Hunderten Familien zum erholsamen Schlaf verholfen.



11.30 - 12.30 Uhr
Wo: Pavillon 33,
Obergeschoss

**Workshop „Sagen Sie
Ihren Schlafproblemen
den Kampf an!“**

mit **Anja Mönnich**

Die Referentin und zertifizierte wingwave® Coach & Therapeutin für Schlafstörungen stellt 3 erprobte Methoden für besseren Schlaf vor, die sofort helfen.

Projekt **SCHLAFMOBIL** der Deutschen Stiftung Schlaf

Schlafexpert:innen der Deutschen Stiftung Schlaf und der Schlafakademie Berlin beantworten im Schlafbus alle Fragen rund um das gesunde oder gestörte Schlafen von Groß und Klein.



**Freundinnen der Nacht
mit ihrem Podcast
"BESSER SCHLAFEN"**

Thalea und Eva - Die Schlafcoaches und Podcasterinnen sind vor Ort!



besser
Schlafen
HANNOVER

**DER TREFFPUNKT
FÜR BESSEREN UND
GESÜNDEREN SCHLAF**

**09. - 11. Februar 2023
Messegelände Hannover**

Donnerstag, 09. Februar 2023

10:30 - 11:00

Opening/Begrüßung

Dr. Jochen Köckler (Deutsche Messe AG)
Dr. Christine Arbogast (Staatssekretärin für
Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung)
Prof. Dr. med. Georg Nilius (Deutsche Gesell-
schaft für Schlafforschung & Schlafmedizin)



11:00 - 12:00

Warum und wie wir schlafen - Schlafstörungen aus Patientensicht

Vorträge: Prof. Dr. med. Georg Nilius (DGSM Vorsitz),
Reinhard Wagner (Arbeitskreis Schlafapnoe
Niedersachsen) & Dr. med. Andreas Möller (HNO-
Arzt/Schlafmediziner) / Diskussionsrunde: Dr. Hanne
Horvath (Psychologin/Gründerin HelloBetter)
Moderation: Dr. med. Georg Nilius (DGSM)



12:00 - 13:00

"Der unterschätzte Wert des Bettes" Von der Matratze bis Kissen: 4 Elemente des Bettes und deren Einflüsse auf den Körper und deren Besonderheiten.

Vortrag & Moderation: Markus Kamps (Präventologe,
Schlafkampagne), Markus Stendebach (Geschäftsführer
Stendebach & Co.) & Dr. Hanno Deyle (Geschäftsführer
"Third of Life")



13:00 - 14:00

Wenn unsere innere Uhr aus dem Takt gerät

Vortrag & Moderation: Prof. Dr. med. Georg Nilius
(DGSM), Diskussionsrunden: Jan Herzog
(Schlafexperte/Schlafcoach)



14:00 - 15:00

Schlafcoaching im Leistungssport in der Praxis

Vortrag & Diskussionsrunde: Heiko Huegel
(Geschäftsführer, schlafzimmer!), Omar Jose Rüppel
(Chefphysiotherapeut, Frauenmannschaft VFL
Wolfsburg), Lisa Weiß (Torhüterin, VFL Wolfsburg),
Franziska Haiduk & Marcel Clive Huegel (Sleep Life
Balance Team)



15:00 - 16:00

Schlafstörungen bei Kindern & Jugendlichen“ I Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafwandeln, Nachtschreck & Albträume

Vortrag: Dr. med. Bernhard Hoch (Gesundheitsökonom,
Health Care Management)



16:00 - 17:00

Schlafstörungen bei älteren Menschen

Vortrag und Moderation: Dr. med. Katrin Meyer
(Interdisziplinäres Schlaflabor, Medizinische Hochschule
Hannover)

Freitag, 10. Februar 2023



10:30 - 11:30

Wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen – Restless-Legs-Syndrom (RLS)“

Vortrag: Dr. med. Anna Heidbreder
(Neurologische Schlafmedizin, Medizinische
Universität Innsbruck)
Diskussionsrunde: Dr. Albrecht Vorster (Leiter
Swiss Sleep House Bern)



11:30 - 12:30

"Der unterschätzte Wert des Bettes" Von der Matratze bis Kissen: 4 Elemente des Bettes und deren Einflüsse auf den Körper und deren Besonderheiten.

Vortrag & Moderation: Markus Kamps (Präventologe,
Schlafkampagne) / Diskussion: Markus Stendebach
(Geschäftsführer Stendebach & Co.) & Dr. Hanno Deyle
(Geschäftsführer "Third of Life")



12:30 - 13:30

App basierte Schlaflösungen

Vortrag: Dr. Albrecht Vorster (Leiter Swiss Sleep House
Bern), Diskussion: Dr. Leonie Maurer (Lead Manager
Science, mementor), Dr. Hanne Horvath
(Psychologin/Gründerin HelloBetter),
Moderation: Markus Kamps



13:30 - 14:30

Der Kampf gegen den Schlaf – Narkolepsie

Vortrag: Dr. med. Anna Heidbreder
(Neurologische Schlafmedizin, Medizinische
Universität Innsbruck)



14:30 - 15:30

Obstruktive Schlafapnoe – therapeutische Alternative zur PAP- Therapie

Vortrag: Dr. med. Dora Triché (Klinikum Nürnberg,
Schwerpunkt Pneumologie), Prof. Dr. med. Boris A. Stuck
(Universitätsklinikum Marburg, Hals-, Nasen- und
Ohrenheilkunde), Dr. Claus Klingenberg (Vorsitzende
Vorstand DGZS)
Diskussionsrunde: Rainer Strauch (Sales Manager DACH,
ProSomnus), Katrin Haarer (Clinical Sales Manager
Germany Signifier Medical Technologies), Martin Prehl
(Territory Manager, Nyxoah) & Wubbiën Kliphuis
(Marketing Director SomnoMed), Christian Stahl (Inspire
Medical Systems)



15:30 - 17:00

Schlafmedizin & Schlafforschung: Praxisorientierte Fragestunde

Moderation: Dr. Claus Klingenberg (Vorsitzender
Vorstand Deutsche Gesellschaft Zahnärztliche
Schlafmedizin DGZS)
Diskussionsrunde: Lilo Habersack (Vorsitzende
Deutsche Restless Legs Vereinigung), Reinhard Wagner
(Arbeitskreis Schlafapnoe Selbsthilfegruppen
Niedersachsen), Dr. Markus Dworak (CEO smartsleep),
Daniel Licina (Business Development Manager,
Löwenstein Medical), André Büscher (Spartenleiter
Schlafmedizin, SCHEU-GROUP), Dr. med. Dora Triché
(Klinikum Nürnberg)

Samstag, 11. Februar 2023



10:30 - 11:30

Verloren im Matratzenschlingel“: 6 Geschäfte, 5 Verkäufer, 8 Meinungen - Rückenschmerzen vermeiden / Wie finde ich für mich ein passendes Bett?

Vortrag und Moderation: Präventologe Markus Kamps
(Schlafkampagne) / Diskussionsrunde: Philip Amann
(Mitglied der Geschäftsleitung SAMINA) & Dr.
Rüdiger Plänker (Geschäftsführer dormiente)



11:30 - 12:30

Der neue Schlafwahn - Schlafhacks, Gadgets oder Verhaltenscoaching versus Medikamente. Welche Analysen vom Tracking bis zum Schlafprotokoll sind sinnvoll?

Vortrag: Dr. Roland Burger (SOURCE-
Gesundheitsberatung) / Diskussionsrunde: Johannes
Sartor (Mentalcoach), Markus Kamps, Dr. Albrecht
Vorster (Leiter Swiss Sleep House Bern), Inga Ahlers
(Schlafcoach) & Nico Airone (Biohacker, Personal
Trainer/Ernährungsberater)



12:30 - 13:30

Schlaf von Jung bis Alt - Schlaf ist unsere Gesundheits- und Leistungsreserve

Vortrag: Prof. Dr. Ingo Fietze (Vorsitzender
des Vorstands Deutsche Stiftung Schlaf)



13:30 - 14:30

„Kissen-Chaos besser verstehen“ 5 Kissen im Schrank und keines passt. Nackenschmerzen vorbeugen / Der richtige Weg zum perfekten Kopfkissen

Vortrag und Moderation: Präventologe Markus Kamps
(Schlafkampagne) / Diskussionsrunde: Lars Reimann
(Geschäftsführer mySheepi), Dr. Rüdiger Plänker
(Geschäftsführer dormiente), Dr. Hanno Deyle (Third of
Life) & Markus Stendebach (Geschäftsführer
Stendebach & Co.)



14:30 - 15:30

„Tolle Tools und Crazy Hilfen“ Schlafhilfen, Sounds, Kurse, Supple- ments, Drinks und Co. / Wie und warum sollte ich mit Schlafhilfen aufpassen?

Vortrag: Björn Steinbrink (Der Schlaftrainer)
Diskussionsrunde: Björn Steinbrink, Markus Kamps,
Inga Ahlers (Schlafcoach), Nico Airone (Biohacker,
Personal Trainer/Ernährungsberater), Anja Mönlich
(Zertifizierter wingwave Coach & Therapeutin)



15:30 - 17:00

Ein- und Durchschlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmethoden

Vortrag: Dr. Dipl.-Psych. Markus B. Specht (Leiter
Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin, DKD
Helios Klinik Wiesbaden/ Diskussionsrunde: Markus
Kamps, Lilo Habersack (Vorsitzende Deutsche Restless
Legs Vereinigung e.V.), Beatrix Spiller (Teamleiterin
Medical Marketing STADA Consumer Health
Deutschland GmbH), Sven Baumann (Stellv.
Vorsitzender Bundesverband Schlafapnoe und
Schlafstörungen Deutschland e.V.), Dr. Leonie Maurer
(Lead Manager Science, mementor)

Die Speaker (Auszug)

Dr. Hanne Horvath

Psychologin,
Founder and Chief
Commercial Officer,
HelloBetter



Omar Jose Rüppel

Chefphysio-
therapeut,
Frauenmannschaft
VFL Wolfsburg



Dr. med Anna Heidbreder

Neurologische
Schlafmedizin,
Medizinische
Universität
Innsbruck



Markus Kamps

Schlafcoach
Schlafkampagne



Beatrix Spiller

Teamleiterin
Medical Marketing
STADA Consumer
Health Deutschland
GmbH



Dr. med. Dora Triché

Klinikum Nürnberg,
Schwerpunkt
Pneumologie



Prof. Dr. med Georg Nilius

Geschäftsführender
Voritzender,
Deutsche Gesellschaft
für Schlafforschung
und Schlafmedizin
(DGSM)



Dr. Markus Dworak

CEO
smartsleep



Prof. Dr. Ingo Fietze

Vorsitzender
des Vorstands
Deutsche
Stiftung Schlaf



Heiko Huegel

Geschäftsführer
die schlafzimmerei



Lilo Habersack

Vorsitzende
Deutsche
Restless Legs
Vereinigung



Björn Steinbrink

Der Schlaftrainer



Die Speaker (Auszug)

Anja Mönnich

Zertifizierter
wingwave® und
Business Coach/
Coach &
Therapeutin für
Schlafstörungen



Reinhard Wagner

Arbeitskreis
Schlafapnoe
Selbsthilfegruppen
Nds.



Dr. Albrecht Vorster

Leiter
Swiss Sleep House
Bern



Dr. Hanno Deyle

Geschäftsführer
Third of Life



Markus Stendebach

Geschäftsführer
Stendebach & Co.



Dr. Claus Klingeberg

1. Vorsitzender
Deutsche
Gesellschaft
Zahnärztliche
Schlafmedizin



Jan Herzog

Schlafexperte /
Schlafcoach



Marcel Clive Huegel

Sleep Life
Balance Team



Prof. Dr. med. Boris A. Stuck

Universitätsklinikum
Marburg, Hals-,
Nasen- und Ohren-
heilkunde



Lisa Weiß

2. Torhüterin
VFL Wolfsburg



Franziska Haiduk

Sleep Life
Balance Team



Rainer Strauch

Sales Manager
DACH
ProSomnus



Die Speaker (Auszug)

Andreas Möller

HNO-Arzt /
Schlafmediziner



Dr. med. Bernhard Hoch

Gesundheitsökonom,
Health Care
Management



Lars Reimann

Geschäftsführender
Gesellschafter,
mysheepi



André Büscher

Spartenleiter
Schlafmedizin
SCHEU-GROUP



Dr. Ronald Burger

SOURCE
Gesundheits-
beratung



Dipl.-Psych. Markus B. Specht

Leiter Zentrum für
interdisziplinäre
Schlafmedizin/DKD
HELIOS Klinik
Wiesbaden



Christian Stahl

Therapy Development
Director Germany,
Inspire Medical
Systems



Katrin Haarer

Clinical Sales
Manager Germany,
Signifier Medical
Technologies



Dr. Leonie Maurer

Lead Manager
Science,
mementor



Daniel Licina

Business
Development
Manager,
Löwenstein
Medical



Dr. Rüdiger Plänker

Geschäftsführer,
dormiente GmbH



Philip Amann

Mitglied der
Geschäftsleitung,
SAMINA Produktions-
und Handels GmbH

