

Warum guter Schlaf wichtig ist: Fachgeschäft plant Gesundheitsakademie

29.04.2026, 05:30 Uhr

Von: [Simone Benninghaus](#)

 Kommentare

 Drucken  Teilen



Jan Lienenkämper führt das Bettenfachgeschäft in dritter Generation. Jetzt erweitert er das Konzept um Vorträge zur Prävention.

Meinerzhagen – „Man muss sich ständig bewegen. Stillstand ist Rückschritt“, sagt Jan Lienenkämper. In seinem Leben dreht sich dabei ausgerechnet alles um Ruhe und den wichtigsten Erholungsprozess des Körpers: den Schlaf. Der Inhaber des Meinerzhagener Bettenfachgeschäfts ist in Bewegung, damit seine Kunden nachts besser schlafen. Das gilt für ihn persönlich ebenso wie für sein Geschäft, das seit 90 Jahren am Ort besteht und damit zu den ältesten der Volmestadt zählt.



Auch wenn die Fassade längst die Farbe gewechselt hat – das Gebäude mit der markanten Treppe direkt gegenüber der Stadthalle, in dem das Meinerzhagener Bettenfachgeschäft seit Jahren ansässig ist, heißt bis heute „blaues Haus“. Unten Nachtwäsche, Dessous und Handtücher, oben alles, was es für erholsamen Schlaf braucht: Matratzen, Unterfederungen, Zudecken, Kopfkissen, Bettwäsche. Dinge, über die man oft erst nachdenkt, wenn Rücken, Nacken oder Schlaflosigkeit Probleme bereiten. Wer Jan Lienenkämper und seine Ehefrau Birgitta über Schlaf sprechen hört, spürt schnell: Müdigkeit ist hier kein Thema. Im Gegenteil – sie sind hellwach, wenn es um nächtliche Erholung geht. „Schlaf ist höchstpersönlich“, sagt Lienenkämper und setzt daher auf eine ganzheitliche Schlafsystem-Beratung.

„Rilie“ startet als Vollsortimenter

Dass sich das inhabergeführte Fachgeschäft bis heute in Meinerzhagen behaupten kann, hat nicht nur mit Tradition zu tun. Entscheidend ist ein Verständnis, das beim Menschen beginnt – und das schon seit den Anfängen. 1936 gründete Richard Lienenkämper das Geschäft „Rilie“, zusammengesetzt aus den Anfangsbuchstaben seines Vor- und Nachnamens. Der Name ist bei vielen Meinerzhagenern bis heute geblieben, auch wenn er nicht mehr offiziell geführt wird. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Hilde betrieb Lienenkämper das Geschäft an der oberen Hauptstraße als Vollsortimenter. Wäsche und Bettwaren gehörten dazu.



Bei Modenschauen wurde das Verkaufssortiment früher präsentiert, Jan Lienenkämper und seine Schwester Simone machten als Kinder mit. © Lienenkämper

Nach dem Zweiten Weltkrieg zerstörten Plünderer Laden und Einrichtung vollständig. Man begann noch einmal von vorn, der Bedarf in der Nachkriegszeit war enorm groß. Auch für das Geschäft Lienenkämper ging es wieder bergauf. Nach dem Tod des Inhabers führte sein Sohn Ernst-Albert den Betrieb weiter, zunächst zusammen mit seiner Mutter.

1960 dann ein weiterer Einschnitt: Eine Brandstiftung zerstörte das gesamte Lager. Doch Aufgeben kam nicht infrage. Die Verkaufsfläche wurde nahezu verdreifacht, nicht rentable Warengruppen wurden aufgegeben. 1970 zog die Wäscheabteilung in die Derschlager Straße 6 um: „Ein kleines schnuckeliges Wäschelädchen“, wie sich Jan Lienenkämper erinnert. Vier Jahre später folgte der Umzug in die heutigen Räume an der Hauptstraße 2. Haus- und Heimtextilien wurden ausgebaut, Kinderbekleidung aus dem Sortiment genommen.

Wer das Volmecenter kennt, hat erlebt, wie sich das Bettenfachgeschäft unter der dritten Generation weiterentwickelt hat. Flächen, die heute zum Geschäft gehören, waren früher einmal Reinigung und Apotheke.

In Bewegung bleiben – das gilt räumlich wie persönlich. Beim Abschluss als Textilbetriebswirt blieb es für Jan Lienenkämper nicht. Der 60-Jährige ist auch Baubiologe, Präventologe, Fitnesstrainer und Schlafberater, seit vielen Jahren im Einkaufsverband organisiert. „Nach 30 Jahren kommt ein bisschen was zusammen“, resümiert er.



So sah das Schaufenster Ende der 1930er Jahre aus. Auf dem Bild ist das erste „Lehnmädchen“, Hildegard Keul, zu sehen.
© Lienenkämper

Gesunder Schlaf hat hohen Stellenwert

Gemeinsam mit Ehefrau Birgitta und vier Mitarbeitenden hat er sich konsequent auf das Thema Schlaf spezialisiert. „Schlaf ist die Basis. Wenn der Schlaf stimmt, kann die Gesundheit ^{EQ} wachsen“, steht für ihn fest. Im Betten- und Wäschefachgeschäft wird auf individuelle Beratung gesetzt. Daher geht es im Traditionshaus heute längst um mehr als den Kauf eines Kopfkissens oder einer Matratze, nicht um Federkern oder Boxspringbett. Die entscheidende Frage lautet: Wie entsteht ein Schlafplatz, der wirklich entlastet und regeneriert? Guter Schlaf hängt nicht nur vom Bett ab, sondern auch vom Umfeld und den Gewohnheiten.