

DER SCHLAF-GESUND-COACH

PROF. DR. MED. H.C. GÜNTHER W. AMANN-JENNSON

www.einfach-gesund-schlafen.com

Zukunft des Schlafes



” Mit der kälteren Jahreszeit stehen wieder Weihnachten und der Jahreswechsel vor der Tür. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Sie diese Monate des Jahres stressfrei genießen und gesund & munter ins neue Jahr starten. Fröhliche Weihnachten & einen guten Rutsch. “

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Lokosana®
Prinzip

3

Schlaf-
störungen

4

Weihnachten
& Winterzeit

7



Die Zukunft des Schlafes

21 Thesen für das 21. Jahrhundert

Wie wird wohl die Zukunft des Schlafes aussehen? Werfen wir einen Blick in die Zukunft und spüren Trends und mögliche Neuheiten auf.

Bereits vor mehr als 30 Jahren hat sich schon abgezeichnet, dass Schlaf einer der wichtigsten Einzelfaktoren rundum das Thema Gesundheit ist. Rund 70 % der körperlichen sowie 100 % der mentalen Regeneration hängen von diesem ab.

Studien zeigen – die Menschen werden immer älter. Allerdings sind nur noch wenige tatsächlich richtig gesund. So zeigt die größte und umfassendste Gesundheitsstudie (Global Burden of Disease Study), dass von 20 Menschen lediglich noch eine Person tatsächlich kerngesund ist.

Volkskrankheit Nr.1?

Als Gesundheitsproblem Nummer 1 werden Rückenschmerzen gelistet, gefolgt von anderen Problemen wie Nacken-, Muskeln- oder Gelenkschmerzen. Neben körperlichen Beschwerden nehmen auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Panik- und Angststörungen immer mehr zu. Wenn nun so viele Personen von einem bestimmten Problem betroffen sind, in diesem Fall Rückenschmerzen, sucht man speziell nach den Ursachen. Eines steht jedoch fest, neben fehlender oder zu wenig Bewegung zählt eine nicht optimale und orthopädisch nicht funktionierende Schlafunterlage zu den primären Auslösern für Rückenbeschwerden.

Studien zeigen nämlich, dass mehr als 70 % bereits morgens mit Rückenschmerzen aufwachen.

Zusammenhang von Schlafmangel und Depressionen

Lang anhaltende Schlafstörungen sind mitunter ein Grund für Depressionen. Diese Wechselwirkung ist in der Wissenschaft schon seit längerem bekannt. Wer depressiv ist, schläft schlechter und wacht meist früher auf. Das wiederum führt zu Tagesmüdigkeit und wirkt sich zusätzlich negativ auf die Stimmung aus. Sowohl die Depression als auch der Schlafmangel sollten ärztlich abgeklärt werden.

Die Gefahr des „Industrie-Schlafes“

Chemisch belastete Matratzen und Bettssysteme stellen eine große und vor allem unsichtbare Gesundheitsgefahr dar. Man schläft sich energielos. Deshalb ist ein störungsfreier und geerdeter Schlafplatz so wichtig. Aber auch ein gesunder Lebensstil sowie ausreichend und regelmäßig Bewegung tragen wesentlich zur Gesundheit bei. Es gibt keine kranken Personen die biologisch betrachtet gut schlafen, und auch keine gesunde Person die nicht gut schläft.

Das Schlafzimmer der Zukunft

Aus biologischer Sicht gilt der Schlafplatz als wichtigster Daueraufenthaltort im ganzen Haus. Wir halten uns mehr als ein Drittel unseres Lebens dort auf, das sind ca. vier Monate im Jahr. Umso wichtiger ist es daher, dass Störungsquellen eliminiert und Nützliches gefördert wird.

Das natürliche Erdmagnetfeld beispielsweise ist wesentlich für einen gesunden Schlaf. Dieses sollte deshalb unterstützt werden. Studien am Max Planck-Institut München haben schon bereits 1993 gezeigt, dass die Schlafrichtung eine entscheidende Rolle spielt. Wer mit dem Kopf gegen Norden schläft, schläft meist besser.

Aber auch Metalle beeinflussen unsere Schlafqualität, allerdings negativ. In diesem Fall jedoch negativ. Vor allem in Federkernmatratzen und Boxspringbetten sind Metalle (Federn) enthalten. Diese verzerren das natürliche Erdmagnetfeld. Eine Entwicklung, die künftig immer mehr zum Tragen kommen wird, sind schlafoptimierte Boxen, sogenannte Schlaf-Boxen. Diese erfüllen sämtliche Anforderungen an einen gesunden Schlaf und lassen sich in jedem Schlafzimmer platzieren.



Das Lokosana® Prinzip

Mit der Intelligenz der Natur gesund und erholt schlafen – damit dies möglich ist, bedarf es ständiger Innovationen und Weiterentwicklungen. Ziel soll es sein, aus schlechten Schläfern wieder gute Schläfer zu machen und aus guten Schläfern Superschläfer. Eine tragende Rolle spielt das Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept®. Die Gesundheit steht dabei im Fokus.

Warum Barfußlaufen gesund ist

Barfußlaufen gilt in der Heilkunde schon längst als heilsames Mittel. Frische Luft, kombiniert mit Bewegung fördert das Herz- und Kreislaufsystem. Durch das Barfußlaufen werden zusätzlich noch wichtige Reflexzonen an den Füßen aktiviert und das Gleichgewicht gefördert. Wieso also nun das Prinzip des Barfußlaufens nicht auch für die nächtliche Regeneration und den erholsamen Schlaf verwenden?

Prof. Dr. DI Andre Varga (Hygiene Institut Universität Heidelberg) war einer der Ersten der sich mit dem Einfluss von elektromagnetischen Feldern und der biologischen Wirkung auf den Mensch beschäftigt hat. Er schlug vor, Menschen während des Schlafes elektrisch zu erden, um so den Schläfer vor technischen Feldern zu schützen.

In jahrelangen Forschungen und Zusammenarbeit mit einem Experten-Team ist auf diesem Wirkungsprinzip die Lokosana® Erdungsauflage entstanden. Messungen haben ergeben, dass durch eine Erdung eine messbare und nachweisbare Ableitung von elektrostatistischen und elektrischen Feldern erzeugt wird.

Forscher an der University of California (Irvine) haben 2004 in Studien herausgefunden, dass der direkte Kontakt zur Erde ein bioelektrisches Phänomen darstellt. Die Erdoberfläche gleicht sozusagen einem Meer an freien Elektronen, welche durch den direkten Kontakt, also dem Barfußlaufen, in den Körper fließen können. Das wiederum hat eine Reihe an positiven biologischen Effekten zur Folge. Eine ganzheitliche Erdung findet am effektivsten auf einem feuchten Boden oder Wiese statt. Freie Elektronen können so ungehindert in den Körper gelangen. Allerdings genau dieser Kontakt, aufgrund der isolierten Lebensweise, dicken Schuhsohlen oder schweren Betonböden, über die Jahre verloren.

Die Lokosana® Erdungsauflage

Während man sich tagsüber durch Elektromog und andere technische Felder „ladet“, kann man sich mit Hilfe von Körpererdung wieder entladen. Die Schlafunterlage unterstützt dabei und basiert auf

diesem Wirkungsprinzip. Dabei findet die Körpererdung im Schlaf statt. Die Kombination von Schafschurwolle mit einem Silber-Gewebe macht diesen Effekt möglich. Silber gilt nach Gold als zweitbesten Leiter. Die Besonderheit der Erdungsauflage liegt darin, dass der Körper nicht direkt geerdet wird, sondern kapazitiv. Also einer berührungslosen Erdung.

Heute bildet die Lokosana® Erdungsauflage ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen, orthopädischen SAMINA Schlafsystems. Die Vorteile sind eindeutig: man schläft schneller ein und träumt wesentlich intensiver. Dies lässt sich gut mittels Schlafmessung erkennen. Die REM Schlafphasen werden deutlich länger. Ebenso die Tiefschlafphase. Wer vor allem unter Stress leidet, verbessert dadurch die nächtliche Regeneration und Erholung. Der Schlafverlauf verbessert sich nachweislich. Vor allem Schlafgestörte profitieren von diesem Effekt.



Mehr Infos erhalten Sie auf:
www.samina.com



Ursachen von Schlafstörungen

In der heutigen Zeit leiden immer mehr Personen unter Schlafstörungen. Insomnien zählen laut dem DAK Gesundheitsreport 2017 sogar zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Ein- und Durchschlafprobleme sind deshalb keine Seltenheit mehr.



Ein nicht erholsamer Schlaf und die fehlende Regeneration haben oft Tagesmüdigkeit, Konzentrations- sowie Leistungsschwächen zur Folge. Neben dem Wohlfühlgefühl ist auch meist die Gesundheit betroffen. Kopfschmerzen, Depressionen, Verdauungsprobleme bis hin zu Herzerkrankungen - für Betroffene kann dies ein großer Leidensweg bedeuten.

Ursachen

Die Ursachen sind vielfältig – so wird in der Schlafmedizin bereits zwischen rund 100 verschiedenen Störungen unterschieden. Als mögliche, bekannte Ursachen für Schlafstörungen gelten:

- › **Schichtarbeit:** der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät hierbei aus dem natürlichen Takt. Neben der Gesundheit leidet aber auch das Sozialleben.
- › **Stress:** Stress ist einer der Hauptgründe für nächtliche Schlafstörungen. Der Leistungs- und Erwartungsdruck im Arbeitsleben lässt viele nicht mehr gut und erholsam schlafen. Aber auch Geld-

bzw. Jobsorgen gelten als Indikator für einen erhöhten Stresslevel und einen schlechten Schlaf.

- › **Körperliche Erkrankungen:** Erkrankungen der Atemwege oder Schlafapnoe gelten ebenfalls als mögliche Ursache dafür, dass man nachts nicht erholt durchschlafen kann. Ebenso das Restless-Leg Syndrom.
- › **Medikamente & Drogen:** die Einnahme von Medikamenten oder Drogen kann den erholsamen Schlaf, sowie die Gesundheit gefährden und Schlafstörungen hervorrufen.
- › **Rückenschmerzen bzw. Schmerzen:** wenn man nachts nicht mehr weiß, wie man liegen soll bzw. von Schmerzen geplagt aufwacht, kann sich dies ebenso negativ auf den Schlaf und die Regeneration auswirken.
- › **Koffein & Nikotin:** ein Kaffee spät abends kann ein möglicher Grund für Einschlafprobleme sein. Ebenso andere aufput-

schende Getränke. Aber auch die Zigarette vor dem Zubettgehen. Wer spät abends noch Koffein bzw. Nikotin konsumiert, fördert dadurch mögliche Ein- bzw. Durchschlafstörungen.

- › **Alpträume:** wer schlecht träumt, wacht meistens während der Nacht auf. An ein erholsames Schlafen ist nicht mehr zu denken. Parasomnien können zudem für den Betroffenen eine mögliche seelische Belastung darstellen und ungewollt zu einer stressigen Situation führen.
- › **Licht:** Lärm aber auch Licht lassen uns nicht nur schlechter einschlafen, sie mindern auch die Schlafqualität.
- › **Panik- und Angstattacken:** Pavor nocturnus (Nachtschreck) oder Schlafwandeln stören ebenfalls die nächtliche Ruhe und mindern die Schlafqualität.

Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?

Rund jeder zehnte Betroffene leidet bereits unter einer chronischen Insomnie. Hier sind jedoch nicht gelegentliche Einschlafschwierigkeiten gemeint, sondern tatsächlich längerfristige Ein- und Durchschlafstörungen.

Wer zwar nachts über einen schlechten Schlaf klagt, sich jedoch tagsüber fit und munter fühlt, leidet nicht an einer Schlafstörung. Hier empfiehlt es sich das Bettsystem bzw. die Zimmerausstattung einmal auf schlafbiologische Faktoren zu prüfen und zu optimieren. Wer jedoch über einen Zeitraum von mehreren Wochen schlecht schläft, sollte dies auf jeden Fall ärztlich abklären lassen.



house of time / SAMINA Power Sleeping Hotel / Wien

Symptome und Auswirkungen von Schlafmangel

Schlaflos durch die Nacht – man wälzt sich unruhig von einer Seite auf die andere, ständig auf der Suche nach Schlaf. Dieser will sich jedoch einfach nicht einstellen. Und am Morgen, wenn man dann endlich eingeschlafen ist, klingelt erbarmungslos der Wecker. Doch wieso kann es soweit kommen und was sind die Symptome für Schlafstörungen?

Symptome & Auswirkungen

Tagesmüdigkeit: untertags fühlen sich die Betroffenen meist müde und matt.

Stress: wer unter Schlafproblemen leidet, ist auch weitaus weniger belastbar als ausgeschlafene Personen und daher auch viel schneller gestresst.

Sekundenschlaf: Die Übermüdung kann vor allem im Straßenverkehr zu einem enormen Risiko werden, beispielsweise durch einen Sekundenschlaf. Aber auch das Risiko von Arbeitsunfällen steigt bei unausgeschlafenen Arbeitern an.

Körperliche Beschwerden: Meist gehen Schlafstörungen mit körperlichen Beschwerden wie Herz- oder Kreislaufproblemen, Magenbeschwerden, Depressionen, aber auch Bluthochdruck einher.

Konzentration: die Konzentrationsfähigkeit sinkt. Ebenso die Leistungsfähigkeit. Physische Leistungstiefs sind keine Seltenheit. Man ermüdet rascher und lässt

sich leichter ablenken. Auch kann es zu (vorrübergehenden) Wortfindungsstörungen kommen.

Frieren: wer unausgeschlafen ist, friert wesentlich schneller. Fakt ist, wer zu kurz oder zu wenig erholsam schläft, schwächt dadurch langfristig sein Immunsystem.

Schmerzempfindlichkeit: diese steigt an, je unausgeschlafener eine Person ist.

Alterungsprozess: Wer unausgeschlafen ist, wirkt wesentlich älter. Die Haut- und Zellreparatur benötigt die nächtliche Regeneration. Fehlt diese, wirken Haut und Teint blass. Augenringe und frühzeitige Alterungserscheinung sind ebenso sichtbare Begleiterscheinungen.

Gereiztheit: diese steigt an, je weniger Schlaf man hatte. Dasselbe gilt auch für Nervosität und Missmut.

Ein gesunder Geist schläft in einem gesunden Schlafzimmer

Wer ausgeschlafen ist, lebt nicht nur wesentlich gesünder, er ist auch leistungsfähiger. Neben ausgewogener Ernährung, viel frischer Luft und Bewegung ist es auch wichtig, dass man bei der Schlafzimmerumgebung auf eine schlaffreundliche Ausstattung achtet. Die Schlafhygiene spielt dabei eine zentrale Rolle:

- › Im Optimalfall lässt sich das Schlafzimmer gut abdunkeln. Rollos oder Jalousien schützen vor Lichtreizen von außen.
- › Das Bett sollte metallfrei und aus natürlichen Materialien sein. So kann eine zusätzliche Elektrosmog-Belastung vermieden werden.
- › Das bedeutet aber auch, dass sämtliche elektronische sowie elektromagnetische Geräte, dazu zählen auch Smartphones, TV, Tablets, Radiowecker oder Laptops aus dem Schlafzimmer verbannt werden.
- › Als Schlafzimmerwandfarbe wählt man am besten sanfte Farben aus. Grelle Farben aktivieren das Gehirn und der Geist kommt nicht zur Ruhe.
- › Das Bett selbst sollte im Idealfall sämtliche schlafbiologischen Faktoren und Kriterien erfüllen. Dazu gehört auch eine orthopädische Wirkungsweise.
- › Die Raumtemperatur sollte nicht 18°C überschreiten. Je kühler, desto besser.



Musik im Blut

Vera Brandes, Musikforscherin mit Leib und Seele

Musik begleitet durch den Schlaf - wie das gehen soll und warum Musik tatsächlich wirksam bei Schlafstörungen sein kann, darüber erzählt Vera Brandes im Interview.

Redaktion: Wie kam es, dass Sie von einer erfolgreichen Musikproduzentin in das Metier der Wissenschaft gewechselt haben?

Vera Brandes: Musik hat mich mein Leben lang begleitet – und wie das Leben manchmal so spielt, bin ich durch einschneidende Erlebnisse – Erkrankung meiner Mutter & eigener Autounfall – zur MusikMedizin gelangt.

Redaktion: Warum genau Musikforschung?

Vera Brandes: Der Zufall wollte es so, dass meine Wege und beruflichen Projekte nach Salzburg führten. Dort bekam ich die Gelegenheit geboten beim Forschungsprojekt „Mensch und Musik“ am renommierten Mozarteum mitwirken zu können. Nach der Gründung der Paracelsus Medizinische Universität Salzburg hatte ich die einmalige Chance das Forschungsprogramm „Musik Medizin“ mitaufzubauen.

Diese Studien bildeten die Ausgangsbasis für eine spezielle Audiotherapie zur Behandlung von Depressionen, aber auch die Zusammenarbeit mit SAMINA.

Redaktion: Das SAMINA Soundkissen – was kann man sich darunter vorstellen?

Vera Brandes: Das SAMINA SoundLife Sleep System® - ein Kissen bei dem die Musik und die Magnetwirkung kombiniert wurden um so das Einschlafen zu verbessern. Dieser Entwicklung sind umfangreiche Forschungen vorausgegangen, denn man muss wissen, dass sich je nach Ton auch die Frequenz verändert und nicht jede Frequenz die gewünschte Wirkung erzielt.

Redaktion: Wieso verwendet man nicht einfach einen MP3 Player zum Einschlafen?

Vera Brandes: Die Übertragungstechnologie bildet eine zentrale Rolle. Studien und Versuche haben gezeigt, dass Kopfhörer einfach schlechtere Ergebnisse liefern. Eine Übermittlung durch MP3 wäre eine bruchstückhafte Wiedergabe der Musik. Das Gehirn jedoch ist ganzheitlich von der akustischen Stimulation abhängig. Das Soundkissen wurde daher so konzipiert, dass es eine möglichst große originale Wirkungskapazität erzeugt.

Redaktion: Die Kraft der Musik – wie beeinflusst Musik und was bedeutet das für den Schlaf?

Vera Brandes: Im besten Fall tritt eine Synchronisation von Zuhörer und Musik auf. Allerdings ist nur eine bestimmte Form der Musik auch tatsächlich dafür geeignet, das Unterbewusstsein zu erreichen und zu beeinflussen. Musik kann auf sanfte Weise dafür verantwortlich sein, dass es zu einer Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern kommt, welche das Gehirn sowie das Nervensystem stimulieren.

Mit Musik kann man also besser entspannen, denn Musik beeinflusst das autonome Nervensystem. Wird dieses positiv beeinflusst, steigt die Herzratenvariabilität, welche als Indikator für die seelische und körperliche Gesundheit gilt.



Weiter Infos erhalten Sie auf:
www.samina.com



Alle Jahre wieder – Lebkuchen & Stress

Weihnachten liegt in der Luft – es duftet nach Keksen, Lebkuchen und Tannenzweige. Eine Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit, wenn nicht dieser jährliche selbstaufgelegte Aktionismus wäre. Bis zum Fest ist die Liste mit jenen Dingen die erledigt oder gekauft werden sollten noch unendlich lange. Geschenke müssen besorgt und Karten geschrieben werden. Auch die Frage „Was soll es zu Weihnachten denn Feines zu essen geben?“, sorgt für so manch stressige Minute. Folglich wirken die meisten von uns gestresst, schlafen schlecht und werden von einer Nervosität und Hektik getrieben.

Tipps für ein entspanntes und stressfreies Weihnachtsfest

Es ist schade, nahezu bedenklich, dass die meisten von uns sich nicht mehr richtig auf die Vorweihnachtszeit besinnen können. Beobachtet man Kinder, so erkennt man die Freude in ihren Augen, den besonderen Glanz den einfach nur Weihnachten zaubert. Begegnet man einer erwachsenen Person, so verrät deren Gestik und Mimik meist Stress und Hektik pur. Auch wenn die Weihnachtszeit jährlich wieder kommt, genießen Sie sie bewusst.

Wie das gehen soll, verrate ich Ihnen mit ein paar einfachen Tipps:

Musik für die richtige Stimmung: Musik kann nicht nur als Ein- oder Durchschlafhilfe dienen, sondern auch als Stimmungsmacher. Mit den richtigen Liedern bringen Sie auch Weihnachtsstimmung in Ihr Wohnzimmer. Weihnachtslieder-Muffel können sich dafür mit dem SAMINA Soundkissen ein paar entspannte Momente bei einem Powernap gönnen und so wieder gestärkt die Weihnachtsvorbereitungen in Angriff nehmen.

Nervenfutter & viel Energie: Vorbereitungen können ganz schön kräftezerrend sein. Umso wichtiger ist es daher, dass Sie bereits gestärkt in den Tag starten. Und das am besten mit einer großen Portion Schlaf und einem ausgewogenem Frühstück. Füllen Sie Ihre Proteinspeicher auf. Ihr Körper bildet später daraus wichtigen Anti-Stress Hormone.

Mit Schlaf gegen Stress: Schlaf ist lebenswichtig. Körper und Geist benötigen die nächtliche Ruhe für die Regeneration. Jedoch lässt uns Stress oftmals schlecht ein- bzw. durchschlafen. Man sinnt ständig Dingen hinterher, die man vergessen hat bzw. nicht vergessen sollte. Hier empfiehlt es sich alles niederzuschreiben. So kann man sich problemlos auch noch am nächsten Tag daran erinnern und trotzdem in Ruhe und entspannt schlafen. Denn zu wenig Schlaf führt nicht nur zu mehr Stress und Reizbarkeit, sondern auch zu einem Leistungsabfall und Konzentrations-schwierigkeiten.

SAMINA Geschenkipp

Sollten Sie noch auf der Suche nach einem perfekten Weihnachtsgeschenk sein, das auch gleichzeitig nützlich und sinnvoll ist, so schenken Sie ein Stück Gesundheit mit SAMINA. Das breitgefächerte Kissen- und Deckensortiment hält für jeden das passende Geschenk bereit. Machen Sie Ihren Liebsten oder auch sich selbst ein unvergessliches Weihnachtsgeschenk und schenken Sie erholsamen Schlaf.

Weiter Infos erhalten Sie auf:

www.samina.com



Fit & munter durch den Winter

Kristallklare Luft, schneebedeckte Wiesen und Felder, ein Winterparadies direkt vor der Haustüre. Doch Sie sitzen zu Hause und werden von einer Erkältung oder Wintermüdigkeit geplagt? Damit genau dies nicht passiert, habe ich Ihnen ein paar wertvolle Tipps zusammen geschrieben:



Foto: ALF1007

Licht: Durch die längeren Dunkelphasen produziert der Körper mehr Melatonin. Dieses macht uns müde und träge. Daher gilt, raus an die frische Luft. Denn Tages- und Sonnenlicht helfen die Müdigkeit zu besiegen und steigern auch die Stimmung.

Ernährung: Vitamine, Vitamine, Vitamine – so lautet die Devise für den Winter. Achten Sie bewusst auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Gemüse und Obst wie Paprika, Brokkoli, Möhren und auch Zitrusfrüchten bieten sich ideal als Vitaminlieferanten an. Für eine ausgewogene Ernährung sind auch Milch- sowie Vollkornprodukte essentiell.

Tee & Wasser: Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Müdigkeit sowie Antriebslosigkeit. Daher gilt auch für die Winterzeit, trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees. Genießen Sie entspannt eine Tasse Tee und beobachten Sie den Schneeflockentanz gemütlich vom Sofa aus.

Sport & Bewegung: Bewegung hilft ebenfalls die Müdigkeit zu besiegen und stärkt gleichzeitig Ihr Immunsystem. Lange Spaziergänge, Eislaufen oder eine Schlittenfahrt bieten sich hier optimal an. Damit Sie sich jedoch nicht zusätzlich erkälten,

sollten Sie in der kälteren Jahreszeit auf eine adäquate Kleidung zurückgreifen.

Sauna & Wechselduschen: Vor allem Wechselduschen bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Der Gang in die Sauna fördert die entspannende Wirkung, stärkt Ihr Immunsystem und sorgt für ein paar Momente der Ruhe.

Schlaf-Wach-Rhythmus: Versuchen Sie trotz den anderen Lichtverhältnisse zu den gewohnten Zeiten zu Bett zu gehen und stehen Sie auch zur üblichen Zeit auf. Versuchen Sie Ihren gewohnten Biorhythmus beizubehalten.

EXKLUSIV
FÜR SIE

Ihr persönlicher Schlaf-Gesund-Gutschein

SAMINA

Gegen Abgabe dieses Gutscheines erhalten Sie eine individuelle Schlaf-Gesund-Beratung sowie ein hochwertiges SAMINA Schafschurwollkissen 40 x 40 cm geschenkt. Schauen Sie bei uns herein und erfahren Sie mehr über den gesunden SAMINA Schlaf als natürlichste Quelle für mehr Lebensenergie.



*Gutschein gültig bis 31. Jänner 2018 - einlösbar in allen SAMINA Filialen in DE, AT und CH
SAMINA Filialen in Ihrer Nähe: www.samina.com

Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nur solange der Vorrat reicht.