

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



” Starten Sie mit einem Powernap ausgeruht und mit neuem Schwung und voller Elan ins neue Jahr. Erfahren Sie Wissenswertes rund um die Schlafphasen und lesen Sie mehr zum Thema Schrägschlafen und dessen Vorzüge. Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen viel Erfolg, Kraft und einen erholsamen Schlaf für das neue Jahr! “

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Neujahrsvorsatz „Powernapping“

Powernapping | 2

Schlafphasen & Schlafstadien | 4

SAMINA Gravity® | 5



Fit & erholt durch Powernapping

Wir leben in einer übermüdeten Gesellschaft. Im Durchschnitt schlafen wir etwas mehr als sechs Stunden pro Nacht. Ideal wären jedoch sieben bis neun Stunden Schlaf. Denn Schlafmangel stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar. Zu wenig Schlaf wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit aus. Wer müde ist, dem unterlaufen schneller Fehler, man neigt zu Konzentrationsstörungen und mindert dadurch seine Leistung. Auch die Gefahr eines Sekundenschlafes steigt an.

Kurze Auszeit zwischendurch

Bereits ein kurzer Mittagsschlaf von 10 bis maximal 30 Minuten kann wahre Wunder bewirken um mögliche nächtliche Schlafdefizite auszugleichen. Während des Powernaps hat der Körper Zeit sich zu erholen. Auch auf die Gedächtnisfähigkeit wirkt sich ein Powernap positiv aus – dies belegen zahlreiche Untersuchungen und Studien. Ebenso kann sich ein Powernapping positiv auf neu erlernte körperliche Fähigkeiten auswirken, beispielsweise beim Erlernen eines neuen Musikinstruments.



Anleitung zum richtigen Powernapping

Richtigen Zeitpunkt wählen: Idealerweise zwischen 13 und 14 Uhr. Ein zu spätes Schläfchen (nach 15 Uhr) kann das Einschlafen erschweren und den nächtlichen Schlaf stören.

Bequeme Sitz- und Liegemöglichkeit:

Prinzipiell kann der Powernap überall stattfinden. Wichtig ist lediglich eine gemütliche und ungestörte Sitz- bzw. Liegemöglichkeit. Beengende Kleidung oder Gürtel lockern, Krawatten und Schuhe ablegen etc.

Kaffee zu Mittag: Genießen Sie diesen ohne schlechtes Gewissen, denn die Wirkung des Koffeins entfaltet sich erst nach ca. 20 Minuten.

Dunkelheit: Für ein schnelleres Einschlafen empfiehlt es sich den Raum so gut es geht abzudunkeln. Ist dies nicht möglich, können Sie auch eine Schlafmaske verwenden.

Geräuschkulisse: Blenden Sie mit der Hilfe von Ohrstöpsel die Hintergrundgeräusche aus. Sorgen Sie für die nötige Ruhe und Stille.

Stellen Sie sich einen Wecker: Um nicht in die Tiefschlafphase zu gelangen, empfiehlt es sich einen Wecker zu stellen. Wer regelmäßige Powernaps hält, wird mit der Zeit wahrscheinlich nach ca. 20 Minuten von selbst aufwachen.

Kreislauf anregen: Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung. Treppensteigen, Streck- und Dehnübungen oder ein Glas Zitronenwasser wirken dabei unterstützend und machen munter.

Tages- und Sonnenlicht: Tanken Sie so viel wie möglich Tages- und Sonnenlicht. Dieses signalisiert Ihrem Körper, dass es Zeit zum Wachwerden ist. Ist dies gerade nicht möglich, so kann auch eine helle Innenbeleuchtung oder Tageslichtlampe helfen.

Positive Auswirkungen des Powernaps

POWERNAPPING...

- > steigert die Leistungsfähigkeit
- > wirkt positiv auf das Kurzzeitgedächtnis
- > steigert den Serotonin-Spiegel im Blut und verbessert die Gemütslage
- > wirkt als positiver Schutz vor Herzerkrankungen
- > mindert Anspannung und Erschöpfung



Die Wirkung von Kaffee auf unseren Schlaf

Kaffee zählt zu jenen Heißgetränken, die am häufigsten konsumiert werden. Egal ob klassisch als Wiener Kaffee oder cremig in Form von Cappuccino, Cafe Latte oder Espresso – Kaffee ist aus den heimischen Küchen kaum mehr wegzudenken. Das anregende Getränk gilt heutzutage als Modegetränk, im Gegensatz zu früher, als sich nur wohlhabende Personen echte Kaffeebohnen leisten konnten.

Koffein als Wachmacher

Um morgens schneller wach zu werden, gönnen sich die meisten von uns eine Tasse Kaffee. Koffein zählt zu jenen Aufputschmitteln, die am häufigsten konsumiert werden. Tagsüber erfüllt Kaffee den gewünschten Effekt – er macht wach. Koffein wirkt sich kurzfristig sogar positiv auf das Kurzzeitgedächtnis aus.

Wer jedoch nicht unnötig wach und munter im Bett liegen möchte und den Schlaf sehnlichst herbei wünscht, sollte ab dem späten Nachmittag auf seinen Kaffee verzichten. Der Genuss von Koffein zu späterer Tageszeit kann sich negativ auf den Schlaf auswirken und das Einschlafen verzögern.

Die Wirkung von Koffein setzt ein wenig zeitverzögert ein. Erst nach knapp 20 Minuten gelangt Koffein über das Blut ins Gehirn. Dabei wird eine Andockung von Adenosin, einem Botenstoff der uns müde macht, verhindert. Somit kann man beispielsweise nach dem Mittagessen und vor dem Powernap eine Tasse Kaffee genießen und ist danach wieder voller Energie.

Die Schattenseiten von Koffein

Adenosin zählt zu den Nukleosiden, welches die Ausschüttung der aktivierenden

Neurotransmitter (Acetylcholin, Dopamin oder Noradrenalin) blockiert und durch eine Erweiterung (Dilatation) der Gefäße den Blutdruck senkt. Adenosin verringert zudem die Herzfrequenz und entfaltet eine schlafinduzierende Wirkung. Ist jedoch das Adenosin-Niveau zu niedrig, so kann dies zu einer verminderten Schlafqualität, bis hin zur Schlaflosigkeit, führen. Auch Schwarz- und Grüntees, sowie Kakao und dunkle Schokolade zählen zu den Wachmachern und sollten ab dem späten Nachmittag nicht mehr konsumiert werden. Denn im Zusammenhang mit dem erholsamen und Bioenergetischen® Schlaf können sich koffeinhaltige und aufputschende Getränke und koffeinhaltige Energydrinks negativ auf diesen auswirken.

Tipps gegen die Müdigkeit im Alltag

Wasser trinken gegen Müdigkeit am Morgen: Trinken Sie gleich morgens 200 ml lauwarmes Wasser. Über Nacht dehydriert Ihr Körper, was zusätzlich zu einem möglichen Schlafdefizit dazu beiträgt, dass man am nächsten Morgen müde ist.

Sonnenlicht und kalt duschen hilft: Von der Sonne geweckt werden – in den Sommermonaten kein Problem. Sonnen- und

Tageslicht stoppt die natürliche Melatoninproduktion und macht munter. Auch ein Sprung unter die kalte Dusche bringt einen erfrischenden Effekt.

Regelmäßig Schwerkraftreize setzen:

Bei sitzender Tätigkeit alle 30 Minuten aufstehen und kurz stehenbleiben.

Ein Nickerchen nach dem Mittagessen:

Nach einem aktiven und arbeitsreichen Vormittag fühlen Sie sich nach dem Mittagessen schlapp und müde? Halten Sie einen kurzen Powernap und gönnen Sie Ihrem Körper die nötige Ruhe. Sie werden überrascht sein, wie aktiv Sie sich nach 20 Minuten Powernapping fühlen.

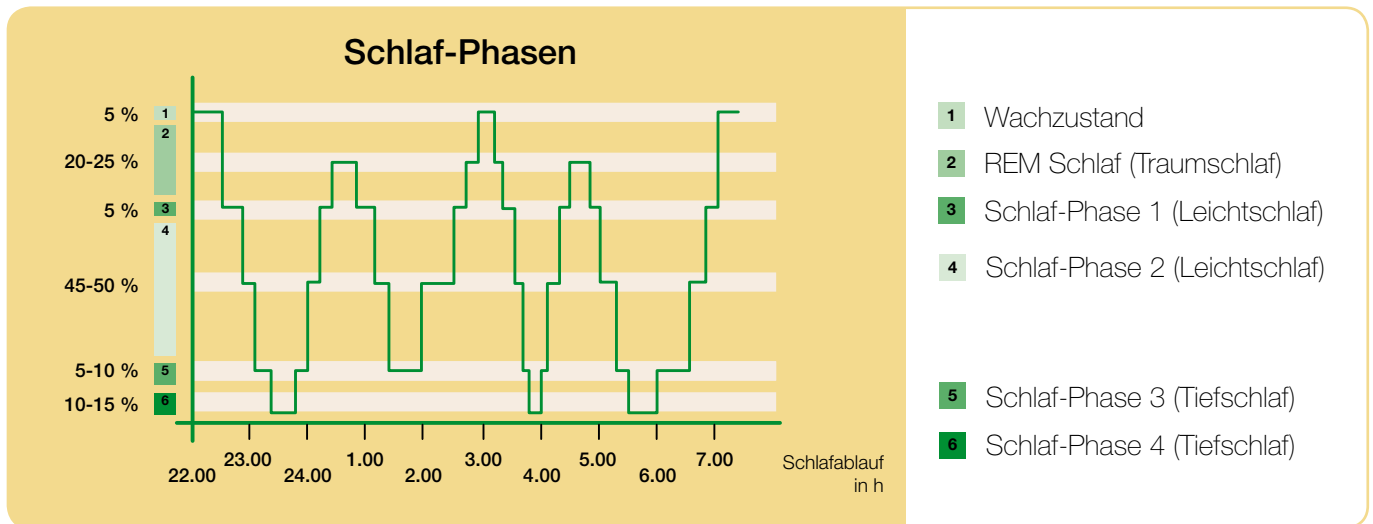


Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus:

Versuchen Sie trotz der Müdigkeit einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus aufzubauen. Gehen Sie, wenn möglich, immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf. Das gilt auch für die Wochenenden.

Schlafphasen & Schlafstadien einfach erklärt

Auch wenn es nach außen hin den Anschein erweckt, als wären wir ruhig im Schlaf, so laufen im Inneren zahlreiche Prozesse im Verborgenen ab. Unser Gehirn beispielsweise arbeitet auf Hochtouren, vor allem im REM (Traum-)Schlaf. Während der Nacht durchläuft unser Körper verschiedene Phasen. Die Schlafforschung differenziert dabei zwischen fünf verschiedenen Stadien:



Die Zeit vom Leichtschlaf über den Tiefschlaf bis zum Traumschlaf wird als Schlafzyklus bezeichnet und dauert bei Erwachsenen etwa 90 Minuten. Wir durchlaufen diese Schlafzyklen mehrmals pro Nacht. Ideal sind fünf solche Schlafzyklen, das ergibt eine Schlafdauer von etwa 7,5 Stunden. Durch eine Messung der Hirnstromaktivität lässt sich in diesem Zusammenhang auch die Gehirnaktivität der jeweiligen Phase messen und erkennen.

Non-REM Schlaf

Der Non-REM Schlaf umfasst vier Schlafphasen (Phase S1-S4). Befindet man sich noch in der Ein- bzw. Leichtschlafphase, so reichen bereits die geringsten Geräusche aus, um den Schläfer wieder zu wecken. Der Schläfer befindet sich dabei im Übergang zwischen Wachzustand und Schlaf. Hier kommen Körper und Geist zur Ruhe, der Pulsschlag wird regelmäßig, die Atmung gleichmäßig. Man beginnt sich zu entspannen.

In der Leichtschlafphase lässt die Muskelspannung nach, das Bewusstsein ist

nur noch teils aktiv. Im Anschluss an die Leichtschlafphase erreicht man die Tiefschlafphase. Hier findet die körperliche Regeneration statt. In dieser sind wir so entspannt, dass selbst laute Geräusche nicht zu einem sofortigen Erwachen führen.

Die einzelnen Phasen wiederholen sich zwischen drei bis fünf Mal pro Nacht. Während die Schlafiefe dabei immer mehr abnimmt, wird die Traumdauer länger. In der Traumschlafphase ist der Schläfer sehr entspannt.

Im ersten Nachtdrittel haben gesunde Schläfer viel Tiefschlaf. Dieser ist für die körperliche Regeneration, für das Zellwachstum, die Gewebereparaturen und für die Entgiftung des Gehirns sehr wichtig. Zudem wird unser Immunsystem gestärkt und alles was wir gelernt haben, wird vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis transferiert (Gedächtniskonsolidierung). Im zweiten und dritten Nachtdrittel haben wir viel REM-Traum-Schlaf. Der Traumschlaf ist wichtig für die Verarbeitung von psychischem und emotionalem Stress.

REM Schlaf

REM (=Rapid Eye Movement) lässt sich mit raschen Augenbewegungen übersetzen und beschreibt die gut sichtbaren, raschen Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern. In dieser Phase verarbeitet das Gehirn sämtliche erlebte Sinnes- und Tageseindrücke. Informationen werden geordnet und gespeichert, alte Lerninhalte gelöscht. Deshalb ist die REM Schlafphase auch so wichtig für das Gehirn. Wird man während dieser Phase geweckt, kann man sich sogar meist an den Traum erinnern.

Aufgrund der verstärkten Gehirnaktivität wird die REM Schlafphase auch als paradoxe Schlafphase bezeichnet. Der Pulsschlag ist erhöht, die Atmung schnell und unregelmäßig. Wobei der Schlafende in diesem Stadium kaum auf äußere Reize reagiert.

Während des Schlafes ist es keine Seltenheit, dass man für kurze Wachperioden immer wieder aufwacht. Im Normalfall schläft man sofort wieder ein. Wer allerdings unter Schlafstörungen leidet, bei dem ist der „vordefinierte“ Ablauf der Schlafstadien gestört.



SAMINA Gravity® - schlafen in Schräglage

Giftfrei, geerdet, metallfrei und schrägschlafen – alles Prämissen, wenn es um den gesunden, erholsamen SAMINA-Schlaf geht. Was vor mehr als sechs Jahren als Projekt angefangen hat, wurde im letzten Jahr finalisiert. Basierend auf Kenntnissen aus der Raumforschung wurde ein Schlafkonzept entwickelt, welches die wichtigen Schwerkraftreize im Schlaf aktiviert und so den Bioenergetischen® Schlaf positiv unterstützt.

Flachschlafen vs. Schrägschlafen

Wie schädlich das übliche, flache Schlafen auf lange Frist gesehen sein kann, zeigen verschiedene Forschungsarbeiten aus der Weltraummedizin. Hierzu mussten Probanden über mehrere Wochen oder Monate liegend im Bett verbringen. Es wurde dadurch eine künstliche Bettlägerigkeit erzeugt. Dabei kamen Forscher zum Ergebnis, dass das Liegen und Schlafen in horizontaler Lage eine ähnliche Wirkung auf den Körper hat, wie die Schwerelosigkeit bzw. die verminderte Schwerkraft (Mikrogravitation). Sowohl der Blut-, als auch der Gehirn-, Ohren- und Augen- druck steigen an. Zudem kommt es zu einem beträchtlichen Muskel- und Knorpel- schwind.

Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde das Schrägschlafen-Konzept entwickelt. Beim SAMINA Gravity® wird der ganze Körper –

nicht nur der Oberkörper – in eine Schräglage gebracht (3,5°-5,5°). Bei Symptomen und Störungen wie Schnarchen, Schlafapnoe, Blutdruckstörungen etc. beträgt der ideale Neigungswinkel 5,5°. Das heißt der Kopf liegt in etwa 15 cm höher als die Füße. Durch diese Liegeposition werden die wichtigen Schwerkraftreize wieder aktiviert und die Durchblutung gefördert. In Kombination mit dem ganzheitlichen SAMINA Schlafsystem hat dies erstaunliche Auswirkungen auf die Gesundheit und Schlafqualität des Schläfers.

Verbesserung der Schlafqualität

Es lässt sich nachweislich feststellen, dass sich die lebensbedrohliche Schlafapnoe, aber auch Schnarchen deutlich verbessert, teilweise sogar gänzlich verschwindet. Auch Personen die unter dem „Restless-Legs Syndrom“ leiden, erfahren eine deutliche Besserung und Linderung der Symptome.

Ebenfalls wird ein zusätzlicher Anstieg des Gehirn-, Ohren- und Augendrucks in der Schräglage vermieden. Die verbesserte Herz-Kreislauf-Situation samt besserer Durchblutung des Körpers wirkt sich auch positiv bei nicht organischen Kopfschmerzen und Migräne aus.

Allgemein lässt sich festhalten, dass sich so der Körper über Nacht besser regenerieren kann, als in horizontaler Lage. Morgens verfügt man eindeutig und messbar (HRV) über mehr Energie und Vitalität.

Vorteile von „Schrägschlafen“

- › Herzratenvariabilität (HRV) wird messbar verbessert
- › Schlaf wird erholsamer (in einer deutlich kürzeren Schlafzeit)
- › Herzleistung wird verbessert, ebenso die Mikrozirkulation
- › Keine kalten Gliedmaßen mehr (sofort warme Hände und Füße)
- › Natürliche Blutdruckregulation nach unten und oben
- › Verbesserung der Lungenfunktion, sowie Atmung
- › Abhilfe bei Schnarchen und Schlafapnoe
- › Verbessert Sodbrennen und Reflux
- › Muskelregeneration wird verbessert
- › Wirkt nicht organischen Kopfschmerzen und Migräne positiv entgegen
- › Die Entgiftung des Körpers samt Gehirn wird verbessert

Weitere Infos finden Sie unter
www.samina.com/gravity-schraegschlafen.





Getrennt Schlafen – die Zukunft?

In der These 16 der TV-Reihe „Zukunft des Schlafes“ wird das Thema getrennte Betten, getrennte Schlafzimmer behandelt. Wie wichtig das Thema ist, zeigt der Fakt, dass bereits mehr als 80 Prozent der erwachsenen Personen schlecht schlafen. Dabei werden einige nächtliche Störungen durch den jeweiligen Bett-Partner verursacht. Das heißt auch wiederum, dass die meisten Personen einen besseren Schlaf benötigen.

Englische Wissenschaftler der Schlafforschungsgesellschaft in London fanden heraus, dass Paare umso besser schliefen, je mehr Platz sie für sich selbst hatten. Vor allem Frauen scheinen mehr Platz im Bett zu benötigen. Man wacht weniger häufig auf und ist am Morgen deutlich entspannter und erholt.

Trend zum eigenen Schlafzimmer?

Die meisten bemerken es irgendwann auch selbst, alleine schläft es sich in vielen Fällen einfach besser. Faktoren wie Schnarchen, unruhiger Schlaf, ungleiche Zu-Bett-Geh-Zeiten aber auch „Sprechen im Schlaf“ (Somniloquie) durch den Partner können den erholsamen Schlaf stören. In hochentwickelten Ländern mit hohen Lebensstandards zeigen Untersuchungen, dass der Trend wieder hin zum eigenen Schlafzimmer verläuft. In den USA beispielsweise schlafen bereits 25 Prozent der Paare in getrennten Betten. Knapp 10 Prozent sogar in getrennten Zimmern. Diese Entwicklungen zeigen sich vor allem mit zunehmendem Alter.

Zwischen 45 und 55 Jahren verändert sich der Schlaf wieder. Die Schlaffähigkeit nimmt ab, man schläft weniger tief, Gesundheitsprobleme nehmen zu, ebenso

Schlafstörungen. Befasst man sich mit der Evolutionsbiologie, so stellt man schnell fest, dass auch früher Frauen und Männer meist getrennte Schlafbereiche hatten. Man schlief in Gruppen, wobei die Mütter meist an den Schlafstätten ihrer Kinder wachten.

In der heutigen Zeit kann man sagen, dass die Männer den Platz des Babys übernommen haben. Instinktiv fühlen sich Frauen in der Nacht in die Mutterrolle versetzt. Sie liegen dadurch oft länger wach. Forschungen zeigen auch, dass Männer tendenziell besser schlafen, wenn ihre Partnerin neben ihnen liegt. Generell tendieren Frauen leichter zu Schlafstörungen als Männer.

Die Rolle des Schlafsystems

Egal ob man nun alleine oder zu zweit in einem Bett schläft – das Schlafsystem spielt eine wichtige Rolle und beeinflusst die Schlafqualität und Schlaffeffizienz messbar. Ruckartige Bewegungen oder Quietschgeräusche schlechter Matratzen können den Schlaf des Partners stören. Deshalb empfehlen wir bei Doppelbetten immer zwei voneinander getrennte Systeme zu kaufen.

Gründe für getrennte Schlafzimmer

› Unterschiedliche Schlaf- und Aufstehzeiten (oft berufs- oder familienbedingt)

- › Schlafgewohnheiten (das offene Fenster kann schnell zum Streitthema werden)
- › Schnarchen des Partners
- › Sprechen des Partners im Schlaf
- › Unruhiger Schlaf des Partners
- › Nächtliche WC-Gänge

Vorteile von getrennten Schlafbereichen

- › Schlafqualität und Schlaffeffizienz werden verbessert
- › Erholsamer Schlaf wirkt sich positiv auf die Gesundheit und Stimmungslage aus – man ist generell stressresistenter und entspannter
- › Beziehungsschonend, da weniger Streitpunkte
- › Kuschelzeit, zum Beispiel am Morgen wird bewusster genossen

Getrennte Betten heißen jedoch keinesfalls Verzicht auf das Sexualleben. Im Gegenteil, die Besuche im anderen Schlafzimmer machen das Liebesleben wieder interessanter. Man muss sich wieder bewusst mehr um den Partner bemühen.

Ob für Sie jedoch nun das gemeinsame oder getrennte Schlafzimmer funktioniert, müssen Sie unvoreingenommen selbst ausprobieren. Hier gibt es keine Universallösung für alle.

Wenn die Psyche ein Wintertief hat - Was hilft bei Winterdepressionen?

Mit der kälteren Jahreszeit kommt auch die dunklere Jahreszeit und somit weniger Sonnen- bzw. Tageslicht. Das macht sich vor allem bei der Psyche bemerkbar und viele Menschen verfallen regelmäßig in eine depressive Stimmung oder eine Winterdepression.



Das Sonnenlicht ist wichtig für die Vitamin D Produktion. Leiden wir nun unter einem Mangel, so wirkt sich das auf unsere Laune aus. Neben schlechter Laune macht sich auch schnell Frust bemerkbar. Dieser wird gerne mit Süßem bekämpft, was sich in einer Gewichtszunahme widerspiegelt. Doch die saisonale Depression weckt nicht nur Heißhunger-Attacken, sondern auch ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Es gibt Tage, an denen man gar nicht aufstehen möchte. Achten Sie deshalb neben einer gesunden Schlafhygiene auch auf eine gesunde Ernährung. Diese sollte möglichst vitaminreich und ausgewogen sein. Greifen Sie zu saisonalem Gemüse und Obst. Hin und wieder darf es auch einmal etwas Süßes sein. Genießen Sie bewusst ein Stück Kuchen oder Schokolade oder gönnen Sie sich einmal ein Dessert.

Mit Licht gegen die saisonale Depression

Kein Elan, antriebslos, ständig müde und unkonzentriert – all das sind Anzeichen einer saisonalen Depression. Sich selbst zu

motivieren, fällt schwer. Man scheut den Gang nach draußen. Sensible Personen, die stark unter diesen Symptomen leiden, entwickeln sogar Angstgefühle. Eine saisonale Depression kann auch über mehrere Monate lang anhalten. Hier hilft vor allem Licht. Deshalb raten Ärzte auch dazu, so viel Zeit wie möglich im Freien zu verbringen. Auch wenn es draußen bewölkt ist, die Sonne ist trotzdem aktiv. Mindestens eine Stunde täglich sollte man daher Tageslicht bzw. wenn möglich Sonnenlicht tanken. Eine spezielle Lichttherapie unterstützt zusätzlich.

Sorgen Sie für gute Laune im Winter

Für gute Laune sorgen auch altbewährte Hausmittelchen wie beispielsweise Johanniskraut, aber auch bunte, warme Farben. Setzen Sie bewusst Farbakzente bei der Dekoration oder Kleiderwahl. Ein buntes Tuch, farbige Kissenbezüge oder auch Vorhänge in warmen Farbtönen sorgen für Abwechslung und heben die Stimmung. Auch Düfte und Aromatherapien, zum Bei-

spiel Orangen-, Zitronen- und Limettendüfte, heben die Stimmung und tragen zu einer guten Laune bei.

Gönnen Sie sich auch einmal etwas oder lassen Sie sich verwöhnen. Ein Tag in der Therme. Entspannen Sie dabei Körper und Geist und sorgen Sie so ebenfalls für gute Laune. Aber auch Massagen haben eine positive Wirkung auf unsere Stimmung.



Ein aktiver Tag im Schneegestöber kann auch zu einem Stimmungshoch beitragen. Verbringen Sie einen Tag auf der Skipiste oder bei einem Schneespaziergang. Gegen schlechte Laune helfen ebenfalls Entspannungsübungen sowie Yoga. Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und sorgen Sie für eine innere Balance.

Pflegetipps für Schafschurwoll-Produkte

Wir bei SAMINA setzen auf die Kraft der Natur und 100 % Bio-Schafschurwolle. Diese duftet nicht nur gut, sie hat auch einige positiv überzeugende Eigenschaften.

100%
naturbelassene
MATERIALIEN

Schafschurwolle wirkt temperaturnausgleichend, lindernd bei Rheuma, Arthrose sowie Gicht und fördert die Entspannung der Muskulatur. Sie reinigt die Raumluft von unnötigen Schadstoffen bzw. neutralisiert Körperschweiß, Gerüche und Entgiftungen. Durch ihre feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften sorgt Schafschurwolle zudem für ein trocken-warmes Bettklima, was wiederum jeglichen Milben die Lebensgrundlage raubt. Des Weiteren läßt sich reine Schafschurwolle auch nicht statisch auf. Ihre Wärme wirkt wohltuend bei Hals-, Blasen- und Nierenentzündungen.

Pflegetipps

Damit Ihre Lieblingsdecke oder Kopfkissen auch wirklich eine lange Lebensdauer und Sie noch viel Freude mit diesen haben, haben wir Ihnen ein paar einfache Pflegetipps zusammengestellt:

Generell gilt: Produkte gut ausschütteln und regelmäßig lüften. Durch regelmäßiges Lüften kann die über Nacht aufgenommene Feuchtigkeit (beispielsweise Schweiß) schneller entweichen. Die milde Morgensonne wirkt dabei antibakteriell.

Vermeiden Sie eine chemische Reinigung oder maschinelle Waschung von Schaf-

schurwollprodukten. Das zerstört den natürlichen Lanolin-Gehalt (Wollfett). Lanolin ist für die hohe Selbstreinigungskraft von reiner, unbehandelter Schafschurwolle verantwortlich. Wollwachs bzw. Schafschurwolle besitzt auch die Fähigkeit, ein Mehrfaches des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufzunehmen (bis zu 30 %), was Schafschurwolle zu einem idealen Füllmaterial für Bettwaren und Kopfkissen macht. **Größere Verschmutzungen** mit einem sanften Bio-Waschmittel und lauwarmem Wasser von Hand auswaschen. So bleibt das natürliche Wollwachs erhalten.

Lüften Sie auch Ihr Kissen regelmäßig durch. Bei einem Kissen mit Kautschukern empfiehlt es sich, diesen zuerst zu entfernen um so vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

Generell empfiehlt es sich einen Schutzbezug zu verwenden. Dieser verlängert die Lebensdauer der Produkte und schützt vor größeren Verschmutzungen. Der SAMINA Schutzbezug für Kissen und Auflagen läßt sich gut bei 60° C waschen.

Pflegetipp für die kalte Jahreszeit: Legen Sie Ihre Wollwaren an einem trockenen Wintertag für mehrere Stunden nach draußen auf einen Wäscheständer.

Vorteile von Schafschurwolle im Überblick:

- Biologisch aktive, schadstofffreie Schafschurwolle ...
- > ist ein reines Naturprodukt
- > verfügt über eine hohe Feuchtigkeitsaufnahme-fähigkeit
- > hat eine gute Wärmeleitfähigkeit
- > hat eine hohe Selbstreinigungskraft, sollte deshalb nicht gewaschen werden
- > wirkt bakteriologisch und antistatisch hat eine antibakterielle Wirkung
- > wirkt antirheumatisch, antiallergisch und hautfreundlich
- > hat stark geruchsbindende Eigenschaften
- > hat bei richtiger Pflege eine lange Lebensdauer
- > sollte regelmäßig an die milde Morgensonne zum Lüften gelegt werden

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. März 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.