Ausgabe Juli | August 2018

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

Gefährlicher Trend Boxspringbett

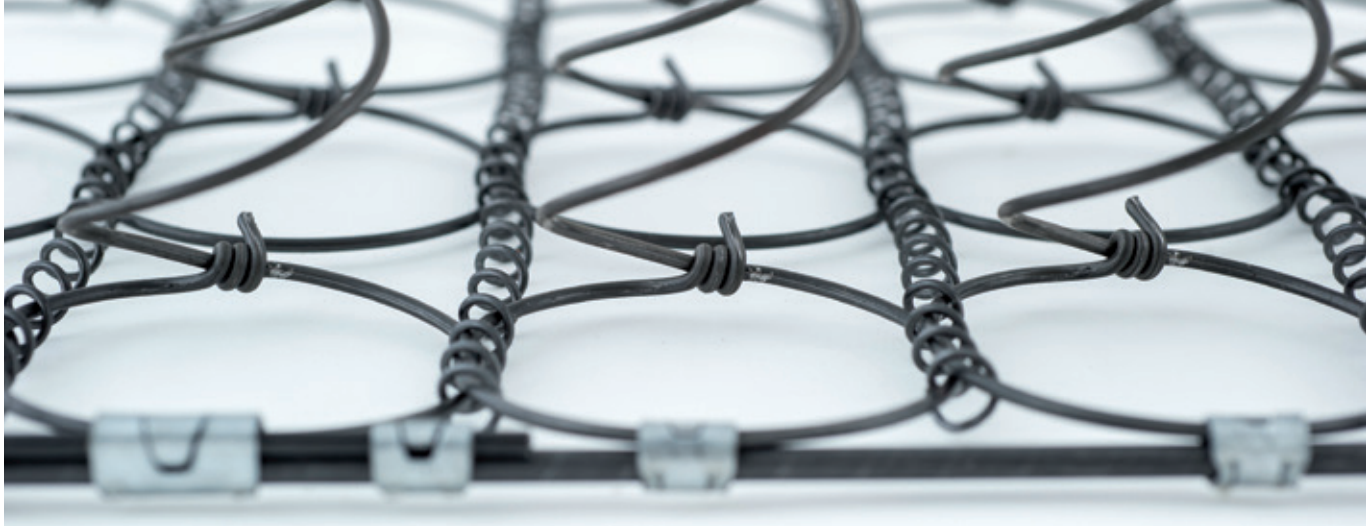
„Immer mehr Menschen mit Schlafstörungen und Rückenschmerzen schlafen auf trendigen Boxspringbetten. Sie schaffen sich diese meist sehr teuren Betten an, um endlich besser schlafen zu können. Dabei ist ihnen aber gar nicht bewusst, dass ihre Schlaf- und Gesundheitsprobleme mit ihren Boxspringbetten zusammen hängen können."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Gefährlicher Trend Boxspringbetten | 2

Hitzestau im Bett | 4

Ausschlafen im Urlaub | 7



Trotz teurem Boxspringbett Einschlafprobleme und Schlafstörungen?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was der Trend mit den Boxspringbetten auf sich hat? Die Beliebtheit von diesen Betten ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Vielen ist allerdings nicht bewusst, dass dieser Trend häufig auch Auslöser von schlechtem Schlaf ist.

Bereits 80 % der arbeitenden Bevölkerung leiden an Schlafmangel oder unter einem gestörten Schlaf. Stress, seelische Belastungen, negative Emotionen, ein ungesunder Lebenswandel oder zu wenig Bewegung, aber auch körperliche Ursachen können mögliche Gründe für einen schlechten Schlaf sein. Auch eine aus schlafmedizinischer, bettklimatischer und orthopädischer Sicht unzureichende Schlafunterlage kann Schlafstörungen verursachen.

Alter Trend im neuen Design

Ein oftmals simpler, aber nicht beachteter Grund für Schlafstörungen können auch ungesunde Materialien im Schlafraum und Bettsystem sein, wie z.B. Metalle, die in Form von Sprungfedern in den klassischen Boxspringbetten verarbeitet werden. Der neue Boxspringbettentrend ist eigentlich nichts anderes, als ein überholtes Modell der allseits bekannten Federkernmatratze, eingepackt in einem neuen, modischen Design. Der einzige Unterschied ist, dass sich die Anzahl der Taschenfedernkerne seit dem ersten Modell verdreifacht haben – im Schnitt kommt der Schläfer/die Schläferin auf ca. 40-60 Kilogramm Stahlfedern Nacht für Nacht zum Liegen.

Warum sind Metalle im Bett so ungesund?

Durch Metalle im Schlafraum werden die Wirkung und Ansammlung von gesundheitsschädlichen, elektromagnetischen Feldern verstärkt. Bei dem hohen Aufkommen von Metall in Boxspringbetten ist ein schlechter Schlaf also nicht verwunderlich. Denn aufgrund der magnetisch geladenen Federkerne kann es zu einem Verzerren des natürlichen Erdmagnetfeldes kommen. Durch das Zeitalter der digitalen Technologie leben wir zusätzlich ununterbrochen in einem künstlich erzeugten Spannungsfeld. WLAN, Mobiltelefone, TV-Geräte oder Computer – sie alle erzeugen Elektrosmog, der uns krank machen kann. Schlafstörungen und weitere gesundheitliche Probleme sind die Folge dieser unnatürlichen Energiefelder.

Sie besitzen ein Boxspringbett?

Haben Sie sich gerade ein Boxspringbett angeschafft und die erhoffte Verbesserung der Schlafprobleme hat sich leider nicht eingestellt? Das Problem liegt vordergründig nicht am Design-Bettrahmen, sondern an dessen Inhalt. Sollten Sie nicht das ganze Bett austauschen wollen, können Sie zum Beispiel mit der Lokosana® Erdungs- und Magnetauflage das verzerrte Erdmagnetfeld ausgleichen. Zusätzlich bietet die spezielle Lokosana® Auflage eine ganzflächige Körpererdung, was einem Barfußlaufen-Effekt ähnlich kommt. Diese Kombination der Wirkprinzipien der Erdungsauflage kann sich nachweislich positiv auf die Schlafqualität auswirken.

Zusätzlich empfiehlt sich auch der Einsatz einer klima- und temperaturausgleichenden Auflage aus reiner und vorzugsweise unbehandelter Schafschurwolle als Topper. So wird der Körper auf reinen Naturmaterialien gebettet, was bettklimatisch große Vorteile bietet.

Chemie – die unsichtbare Gefahr.

Der Bio-Trend boomt. Trotzdem verbringen aber immer noch viel zu viele Menschen ihre Nächte in schadstoffhaltigen Betten und Schlafräumen. Höchste Zeit also, die Natur wieder zurück in unsere Schlafzimmer zu bringen.

Jeder möchte gesund und bewusst leben. Sport & Fitness, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel – diese Branchen boomen alle. Aber bei dem ganzen Bio-Hype wird oft übersehen, dass wir gerade in der Zeit, in welcher unser Körper am sensibelsten auf Umwelt und Umfeld reagiert – nämlich in der Zeit, in der wir schlafen - jede Nacht im Schnitt acht Stunden lang, Schadstoffen in Schlafzimmern ausgeliefert sind:

Wir verbringen mehr als ein Drittel unserer Lebenszeit im Bett und stehen mit den darin befindenden Materialien ununterbrochen in Berührung.

Wenn das Bett dem Körper schadet

Dr. Aviad Elgez, ein kanadischer Spezialist für Naturheilkunde, warnte 2016 auf dem Umwelt- und Gesundheits-Symposium in San Diego vor der Chemie in vielen herkömmlichen Betten- und Matratzen, die gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Die Luft im Schlafzimmer kann mitunter bis zu fünf Mal mehr mit Schadstoffen belastet sein, als es im Freien der Fall ist. In Schaumstoff- und Kaltschaummatratzen aus Erdölprodukten wurden bis zu 61 chemische Verbindungen nachgewiesen. Diese Produkte stellen gerade für Kinder und Kranke sowie immunschwache Menschen eine große Gefahr dar, da die Chemikalien in den Organismus gelangen können. Der Körper nimmt diese Giftstoffe zum einen durch die Haut und zum anderen durch die Atmung auf. Durch die Körperwärme und -feuchtigkeit werden die in dem Bett enthaltenen Schadstoffe über die ganze Nutzungsdauer freigesetzt und eingeatmet. Die in den Materialien verwendeten giftigen Lösungsmittel, Weichmacher, Formaldehyd, Schwermetalle, Flammschutzmittel und Pestizide werden dadurch in der Nacht von unserem Körper aufgenommen. Durch diese schädliche Luft wird unser Organismus schwer belastet. Eine Matratze aus synthetischen Materialien stellt quasi eine tickende Zeitbombe für unsere Gesundheit dar. Schadstoffreiche Luft im Schlafzimmer kann, neben Stress und Elektrosmog, ebenso zu Schlafproblemen führen.

Die im Bett befindenden Chemikalien stehen zum Teil sogar in Verdacht, Krebserkrankungen zu begünstigen. Über die Atmung und Haut aufgenommen, können sie nämlich die Nieren und die Leber beeinflussen. Zusätzlich kann diese schadstoffreiche Luft auf das Nerven-, Immun- und Hormonsystem einwirken, sowie weitere Beschwerden im Magen- und Darmtrakt oder der Haut auslösen. Nicht selten leiden Betroffene unter Kopfschmerzen und Allergien.

Schafschurwolle neutralisiert Chemikalien

Versuchen Sie auf jeden Fall, Ihr Schlafzimmer nach und nach von den schadstoffreichen Materialien im und rund um das Bett zu befreien und greifen Sie beim Bettrahmen, der Matratze, Kissen, Decken sowie Teppiche auf 100 % natürliche und biologische Materialien zurück. Unbehandelte Schafschurwolle kann sogar Schad- und Geruchsstoffe neutralisieren.

Noch ein abschließender Tipp:
Verzichten Sie auch auf künstliche Raumaromen und greifen Sie dabei lieber auf natürliche Öle zurück oder füllen Sie den Raum mit dem Duft von Zirbenholz. Chemie sollte in Ihrem Schlafzimmer nichts mehr zu suchen haben.

Hitzestau durch falsche Decken in heißen Sommernächten.

Über die Wintermonate hinweg wünscht man sich endlich wieder warme Temperaturen und freut sich auf die ersten warmen Tage im Sommer. Allerdings verdrängt man dabei die Erinnerung an die drückend heißen Sommernächte, die einen jedes Jahr erneut den Schlaf rauben.

Die richtigen Materialien für eine kühle Sommernacht

> Die richtige Auswahl der Decke und Auflage ist für heiße Sommernächte besonders wichtig. Zum Zudecken benötigen Sie leichte und klimaausgleichende Materialien. Dazu eignen sich am besten feuchtigkeitsabsorbierende und atmungsaktive Sommerdecken, vorzugsweise aus Bio-Schafschurwolle oder Baumwolle. Da der Körper in den Sommernächten viel schwitzt, sollte man auf die Verwendung von natürlichen und chemiefreien Materialien im Bett achten. Schafschurwolle in Decken und Auflagen eignet sich besonders gut als Füllmaterial, da sie temperaturausgleichend und atmungsaktiv wirkt, sowie bis zu einem Drittel des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen und wieder an die Raumluft abgeben kann.

> Auch an Ihrem Körper sollten Sie eine atmungsaktive Kleidung tragen, damit Sie angenehm durch die heiße Nacht kommen. Dazu bietet sich am besten eine leichte, luftige Bekleidung aus Baumwoll-Naturfasern an. Feuchtigkeit und Wärme können so vom Körper nach außen geleitet werden und Sie wachen nicht nass und verschwitzt auf.

Kalte Dusche – heiße Nächte

> Vor dem Schlafengehen kühlen sich viele noch mit einer kalten Dusche ab. Dies ist kontraproduktiv, da der Kreislauf dadurch angekurbelt wird. Der Körper produziert so nur noch mehr Wärme. Die Körpertemperatur auf richtige Weise senken, kann man durch eine lauwarme Dusche. Trocknen Sie sich danach allerdings nicht ganz ab, so erhalten Sie durch die Verdunstung auf Ihrem Körper eine angenehme Abkühlung.

> Trinken Sie während dem Tag viel Wasser, um den Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen. So kann sich Ihre Körpertemperatur auf natürliche Weise regulieren. Versuchen Sie allerdings erst am Abend, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, sind Sie meist schon zu spät dran. Das nächtliche Aufsuchen der Toilette ist so leider vorprogrammiert.

Mit einfachen Tricks kommen Sie auch in schwülen Nächten zu einem guten und erholsamen Schlaf:

- **Lüften** Sie Ihr Schlafzimmer zur richtigen Zeit einmal kräftig durch. Früh morgens und kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie die Fenster weit aufreißen. Halten Sie diese untertags jedoch geschlossen und dunkeln Sie die Zimmer nach Möglichkeit mit Jalousien oder Fensterläden ab. Vermeiden Sie so, dass die drückende Hitze in die Wohnung gelangt.

- Falls Sie sich Abkühlung durch **Ventilatoren und Klimaanlagen** verschaffen, dann passen Sie auf, dass Sie sich keine typische Klimaanlagen-Erkältung holen. Denn unliebsame Nackenverspannungen sind oftmals die Folge. Auch rheumatische Beschwerden können durch Kälte hervorgerufen werden. Achten Sie daher stets darauf, Ihren Körper nicht der Zugluft der Geräte auszusetzen.

Braucht man im Sommer weniger Schlaf?

Die sonnigen Tage im Sommer erhellen unser Gemüt. Wir sind ausgeglichener, vitaler und aktiver - wir fühlen uns am Abend nicht so müde. Selbst das frühe Aufstehen fällt uns oft viel leichter als im Winter. Kurzum: Es fühlt sich an, als bräuchten wir weniger Schlaf, damit wir auch vom Tag mehr erleben können.

Wie das Licht unseren Schlaf beeinflusst

Allerdings ist dies ein Trugschluss, denn der Mensch braucht, egal ob im Sommer oder Winter, immer gleich viel Schlaf. Es gibt verschiedene Gründe, durch die man mal mehr und mal weniger lange schläft. Unser Schlaf wird grundsätzlich vom Licht gesteuert. Setzt die Dunkelheit ein, wird das Schlafhormon Melatonin verstärkt produziert. Durch diesen Prozess kann sich unser Körper auf das Schlafen einstimmen. Wird es hingegen hell, nimmt die Hormonproduktion ab. Melatonin reguliert somit durch die Beeinflussung des Lichts unseren Schlaf-Wach-Rhythmus.

Im Winter müssen wir durch die kürzeren Tage in der Dunkelheit aufstehen. Das düstere und kalte Wetter macht uns oft zusätzlich noch zu schaffen. Dadurch ist unser Körper nach dem Aufstehen noch voll mit Melatonin, wodurch das Wachwerden in der kalten Jahreszeit zusätzlich erschwert wird. Im Sommer ist genau das Gegenteil der Fall. Das Aufstehen fällt leichter, wir sind aktiver und haben gute Laune, weil die ersten Sonnenstrahlen die Produktion des Melatonins hemmen. Wir wachen meist früher auf und die sonnigen Stunden am Abend verleiten uns gleichzeitig auch dazu, länger aufzubleiben.

Wie Glück und Schlaf zusammenhängen

Durch die oftmals zusätzliche Bewegung im Sommer, die leichteren Speisen und die frische Luft können wir meist besser schlafen als im Winter. Die gesunde Lebensweise wirkt sich positiv auf den Schlaf aus und wir fühlen uns dadurch am Morgen fit und munter. Der Körper hat während dem Schlaf Zeit, sich zu regenerieren und Stress abzubauen. Die wärmeren Temperaturen und die helle Jahreszeit beeinflusst auch unser Gemüt: Denn das Licht wirkt sich nicht nur auf die Produktion des Schlafhormons Melatonin aus, sondern auch auf das Glückshormon Serotonin. Genügend natürliches Tages- und Sonnenlicht hat positive Effekte auf die Erzeugung dieses wichtigen, aktivierenden Hormons mit stimmungsaufhellender Wirkung. Serotonin wird wiederum für die Produktion des Schlafhormons Melatonin benötigt. Durch das Glückshormon fühlen wir uns untertags aufgeweckt und munter. Gleichzeitig setzt rechtzeitig zur Schlafenszeit die Müdigkeit wieder ein. Grund genug also sich so viel wie möglich draußen aufzuhalten und die zusätzlichen Sonnenstunden des Sommers zu genießen.

Ausgeschlafen in den Sommer

Da uns die langen, hellen Tage im Sommer weniger schlafen lassen, sollte insbesondere jetzt, ein Hauptaugenmerk auf einen guten und erholsamen Schlaf gelegt werden. Nutzen Sie die warmen Tage für reichlich Bewegung und implementieren Sie eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Ernährung in Ihren Alltag. Versuchen Sie trotz Grillpartys und Treffen mit Freunden Ihren Schlafrhythmus beizubehalten und bereiten Sie sich mit sinnvollem Lüften und den richtigen, atmungsaktiven und leichten Bettmaterialien auf die heißen Sommernächte vor. So erhalten Sie durch einen gesunden und erholsamen Schlaf mehr Energie für die warmen, sonnigen Stunden.

Nutzen Sie jetzt auch die Gelegenheit Ihren Schlafraum, Ihren Schlafplatz und Ihr Bettsystem einer schlafbiologischen Überprüfung zu unterziehen. Denn 80 % Ihrer Schlaf- und Erholungsqualität sind genau von diesem Schlaf-Gesund-Trio abhängig. Vermeiden Sie Matratzen und Bettwaren aus synthetisch-chemischen Rohstoffen, da diese gesundheitsschädliche Schadstoffe abgeben. Auch metallhaltige Matratzen können Ihren Schlaf stören, da dadurch die elektromagnetischen Felder am Schlafplatz verstärkt werden. Entscheiden Sie sich für organisches, gift- und metallfreies Schlafen.

Was macht der Sommerspritzer mit dem Schlaf?

Endlich Sommer! Die Tage werden immer länger und die Temperaturen erreichen mittlerweile ein angenehmes, warmes Ausmaß. Man möchte wieder mehr rausgehen, Freunde treffen und den Arbeitsalltag bei einem erfrischenden Sommerspritzer ausklingen lassen. Schadet aber ein Gläschen Wein oder Bier dem Schlaf?

Alkohol als Schlaffeind

Dem ersten Anschein nach wirkt Alkohol gut gegen Stress. Durch seinen dämpfenden Effekt übt er eine entspannende Wirkung auf uns aus. Man wird schnell müde und schläft in Folge dessen zwar schneller ein, aber die Qualität des Schlafes leidet aufgrund des Alkohols doch erheblich.

Viel Alkohol beeinflusst den Schlaf

Ein erhöhter Konsum von Alkohol stört den natürlichen Ablauf der Schlafstadien. Die erste Nachthälfte gleicht unter zu viel Alkoholeinfluss einem unnatürlichen, komaartigen Tiefschlaf. Die zweite Nachthälfte ist von einem unruhigen Schlaf geprägt. Träume, Durchschlafstörungen, Schwierigkeiten beim Wiedereinschlafen und häufig auch unangenehmes Schwitzen bescheren dem Schlafenden eine unruhige Nacht. Die natürliche Erholungs- und Ruhephase durch den Schlaf wird also gestört.

Zusätzlich entzieht Alkohol dem Körper Flüssigkeit. Der Harndrang wird verstärkt, da der Alkohol die für die Wasserspeicherung zuständigen Hormone behindert. Auch durch das Schwitzen verliert man viel Wasser. Weiters versucht der Körper durch eine erhöhte Herzfrequenz das Gift über die Hautausdünstung wieder loszuwerden. Folglich geht es dem Körper am nächsten Morgen nicht nur aufgrund des überschwänglichen Alkoholkonsums schlecht, sondern auch wegen des gestörten Schlafes. Setzt man seinen Körper über längere Zeit solch unruhigen und nicht erholsamen Nächten aus, kann sich dies langfristig auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auswirken. Zusätzlich ist der Körper anfälliger für Stress, man leidet öfters unter Leistungstiefs und fühlt sich niedergeschlagen und matt.

Alkohol wirkt negativ auf die Atmung

Selbst wenn Sie im Normalfall kein Schnarcher sind: Der Alkohol kann Sie zu einem

machen, da durch den Genuss die Muskulatur, speziell das Gaumensegel sowie die oberen Atemwege, entspannt wird. Was unangenehm für die einen ist, kann für die anderen gefährlich werden. Denn leidet man unter regelmäßigen Atemaussetzern während der Nacht, auch Schlafapnoe genannt, kann sich dies durch den Alkohol noch zusätzlich verschlimmern.

Doch Vorsicht: In der Regel stellen ein Glas Wein oder Bier am Abend kein Problem für einen guten Schlaf dar. Vor allem ein Schluck Rotwein kann sich vorteilhaft auswirken, da die Trauben hohe Anteile des Schlafhormons Melatonin beinhalten. Schaut man allerdings ein bisschen zu tief ins Glas, beeinflusst man seine Schlafqualität erheblich.

Fazit:

Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, die nächtliche Erholung bleibt aber aus. Man sollte sich daher nicht an den regelmäßigen Konsum gewöhnen. Von Alkohol geht nämlich eine enorme Suchtgefahr aus und man möchte sich nicht von dieser Einschlafdroge auf lange Zeit abhängig machen.

Ausschlafen im Urlaub. Störungen des Schlafrhythmus.

Urlaub ist bei den meisten Menschen ein Synonym für „endlich mal ausschlafen“. Die Arbeit oder die Schule jagt den Großteil der Bevölkerung bereits früh morgens aus den Federn. Aber tut man seinem Körper mit dem Ausschlafen auch wirklich etwas Gutes?

Der Wecker bleibt bei den meisten Urlaubern stumm. Die Sonne kitzelt auf der Nase und es wäre Zeit zum Aufstehen. Ein kurzer Blick auf die Uhr, man dreht sich auf die andere Seite und schließt die Augen wieder. Schließlich ist es viel zu früh, doch die innere Uhr läuft noch im Rhythmus der Arbeitswoche. Der Körper soll sich nach dem stressigen Arbeitsalltag schließlich auch einmal entspannen können. So die allgemeine Annahme.

Meistens schlafen wir ja schon am Wochenende länger als unter der Arbeitswoche. Wir wollen damit Kraft sammeln, um uns unter der Woche noch mehr anstrengen zu können. Sei es im Urlaub oder an den Wochenenden: Diese Angewohnheit ist für den Körper ganz und gar nicht gesund. Der Schlafrhythmus wird dadurch gestört. Was sich allerdings während der freien Zeit als angenehm anfühlt, macht uns spätestens am ersten Arbeitstag wieder Probleme. Wodurch wir jedes Mal erneut eine Art Jetlag erleben. Der Körper ist verwirrt - die innere Uhr auch. Denn der Mensch braucht einen regelmäßigen Schlafrhythmus, der sich nicht andauernd verändert.

Bringt man seinen gewohnten Rhythmus und somit auch seine innere Abläufe durcheinander, treten vermehrt Ein- und Durchschlafschwierigkeiten auf. Deshalb fühlen Sie sich möglicherweise nach einem ausgeschlafenen Wochenende am Montag trotzdem matt und schleppen sich zur Arbeit. Hat sich der Körper bis zum Ende der Woche endlich eingependelt, startet der Kreislauf wieder von vorne. Mit dem Ausschlafen im Urlaub verhält es sich ähnlich. Bereits vorhandene Schlafstörungen werden durch diese Gewohnheit noch verstärkt. Der Körper hat sich über ein oder zwei Wochen an die neuen Zeiten gewöhnt und muss sich dann aufs Neue nach dem Urlaub an den neuen Schlaf-Wach-Rhythmus anpassen. Der Erholungseffekt nach dem Urlaub ist somit gleich wieder verflogen.

Ausschlafen ist kontraproduktiv

Forscher der Universität Pittsburgh haben einen Zusammenhang zwischen dem langen Wochenend-Schlaf und den unterschiedlichen gesundheitlichen Problemen entdeckt. Voneinander abweichende Schlafgewohnheiten unter der Woche und am Wochenende, können das Risiko an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken, erhöhen. Ein unregelmäßiger Schlaf hat laut dieser Studie einen Einfluss auf den Insulinspiegel sowie den Cholesterinwert und kann sich ebenso negativ auf das Körpergewicht auswirken. Versuchen Sie sich also dem Rhythmus Ihres Körpers anzupassen und vermeiden Sie allzu lange Nächte an Ihren freien Tagen. Ihr Körper wird es Ihnen danken und Sie werden sich bald auch über die zusätzlichen sonnigen Stunden sehr erfreuen. Ganz nach dem Motto:

Morgenstund
hat Gold im Mund!

Tipps für das entspannte Reisen

Jeder kennt die Situation: Wochenlang freut man sich auf den bevorstehenden Urlaubstrip, aber eine Nacht davor fängt der ganze Reisestress an und hört erst auf, wenn man endlich an seiner Wunschdestination angekommen ist. Wie heißt es so schön: Man braucht Urlaub vom Urlaub. Hier finden Sie ein paar Tipps damit Ihr Urlaub auch tatsächlich Urlaub ist:

> **Packen** Sie Ihre Sachen mindestens einen Tag vorher und fertigen Sie eine Checkliste an. Auf den letzten Drücker zu packen, verursacht Stress und lässt einen im ganzen Trubel nur etwas vergessen.

> **Bereiten Sie sich vor.** Bei Flugreisen sollten Sie bereits am Vorabend einchecken und die Boardkarte ausdrucken – damit am Flughafen alles problemlos abläuft und um Zeit zu sparen. Oft verläuft der Weg vom Flughafen, Bahnhof etc. bis zum Hotel sehr stressvoll. Recherchieren Sie deshalb über Möglichkeiten, wie Sie am einfachsten zu Ihrem Ziel gelangen können und planen Sie für alles genügend Zeit ein. Das schützt vor unnötigem Stress bei der Ankunft und spart Ihnen meistens auch noch ein bisschen Geld. Offline-Apps auf Ihrem Handy können Ihnen bei der Orientierung und Navigation sehr helfen.

> **Fliegen Sie in eine andere Zeitzone?** Vermeiden Sie den lästigen Jetlag und versuchen Sie sich schon ein paar Tage vor dem Urlaubsstart an die neue Zeit anzupassen. Am Zielort angekommen, sollten Sie den vorherrschenden Tag-Nacht-Rhythmus übernehmen. Es empfiehlt sich auch, die Uhr bereits im Flugzeug auf die neue Zeitzone umzustellen und Ihre Gewohnheiten danach zu richten.

> **Auf der Reise selbst** sollten Sie eine bequeme Kleidung anziehen – hier eignet sich besonders gut der Zwiebellook. Auch ein Schal kann Ihnen helfen, um Temperaturschwankungen durch die Klimaanlage vorzubeugen.

Das Kissen als bester Reisebegleiter

Packen Sie unbedingt ein gemütliches Reisekissen (z.B. **SAMINA Papillon)** ein, damit Ihre Reise um einiges angenehmer wird. So kommen Sie erholter an Ihrem Zielort an und beugen Nacken- und Rückenschmerzen durch eine unbequeme Haltung vor. Reisekissen passen aufgrund ihrer Größe perfekt ins Handgepäck. Somit lassen sich unvorhersehbare Wartezeiten entspannt überstehen. Zudem haben Sie dann in den Hotels Ihr eigenes Kissen immer griffbereit.

Online bestellen auf: www.samina.com

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 30. September 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.

Impressum: Der Schlaf-Gesund-Coach | www.einfach-gesund-schlafen.com

Herausgeber: SAMINA Produktions- und Handels GmbH | Obere Lände 7 | A-6820 Frastanz | T +43 (0) 5522 53500 | F +43 (0) 5522 53500 20 | samina@samina.com