Ausgabe Jänner | Februar 2019

# DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Ein neues Jahr birgt auch immer eine neue Chance, alte Gewohnheiten zu überdenken und das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Ob das Gewicht, die Leistungsfähigkeit oder die Vitalität dieses Jahr in Ihrem Fokus steht – ein wichtiger und wirkungsvoller Lösungsansatz stellt immer der Schlaf dar. Wir helfen Ihnen in dieser Ausgabe mit wichtigen Tipps zu einem gesunden und erholsamen Schlaf und in Folge zu einem glücklichen und erfolgreichen Start in das neue Jahr."

**Günther W. Amann-Jennson**
Schlafexperte und SAMINA Gründer

# Erholt und ausgeschlafen im neuen Jahr

Abnehmen im Schlaf | 2

Der Weg zum gesunden Schlaf | 4

Schlafdrink als Schlafhilfe | 6

# Abnehmen im Schlaf

Das neue Jahr ist eingeläutet, Neujahrsvorsätze sind gemacht, die Bäuche von den Festtagen gefüllt und der Sommer mit der Badesaison kommt ebenfalls wieder recht schnell auf einen zu. Der Wunsch nach ein bisschen weniger Gewicht und einem vermeintlichen Traumkörper hat einen bereits alle möglichen Diäten ausprobieren lassen, die am Schluss aber meistens nur zum allseits bekannten und lästigen Jojo-Effekt führen.

Um langfristig eine gesunde und schlanke Figur zu (er)halten, ist ein generelles Umdenken hinsichtlich einer gesunden Ernährung, mehr Bewegung und besonders auch einem gesünderen und erholsameren Schlaf essentiell. Der eine oder andere mag hier aufhorchen und sich fragen, wie Schlaf und eine schlanke Linie zusammenhängen. Tatsächlich ist bewiesen: Schläft man schlecht oder zu kurz, neigt man eher dazu, Gewicht anzulegen. Der Grund: Erst in unserem schlafenden Zustand können wir die Energielieferanten, die sich in unserer Nahrung befinden, wirklich aufnehmen. Somit ist der Verdauungsprozess nur der Beginn eines länger andauernden Verfahrens, welcher erst im Schlaf abgeschlossen werden kann. Schläft man zu kurz, wirkt sich der Schlafmangel negativ auf den Hormonhaushalt, den Zucker- und Fettstoffwechsel aus, wie eine Studie der Universität Chicago belegt. Bei dem Versuch wurde sogar festgestellt, dass es bei Kurz- und Langschläfern bei gleicher Kalorienzufuhr nach relativ kurzer Zeit zu einem Gewichtsunterschied von bis zu 3 kg kommen kann. Menschen mit chronischem Schlafmangel verbrennen durchschnittlich sogar um 20 % weniger Kalorien! Hinzu kommt, dass Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, Essgewohnheiten verändern, mehr Hunger erleiden und auch häufiger zu Snacks und fettigem Fastfood greifen. Studien der Harvard Medical School belegen, dass einzelne Gehirnregionen, die für Hungergefühl und Appetit zuständig sind, durch Schlafmangel angeregt werden. Ein ähnliches, wenn nicht sogar erschreckenderes Ergebnis brachte die Universität Auckland auf Papier. Bei siebenjährigen Kindern mit einer Schlafdauer von weniger als neun Stunden erhöht sich das Risiko, übergewichtig zu sein, sogar um 300 %. Zwar ist eine gesunde Ernährung und mehr Sport zentral für die Gewichtsreduktion, der Schlaf ist jedoch, was diese Studien beweisen, der Schlüssel, damit die Bemühungen für einen schlanken Körper überhaupt erst fruchten können.

## Gesund leben, gesund schlafen – durch Kurzzeitfasten

Eine spannende Methode für Körper, Geist und Gesundheit ist das „Intermittierende Fasten“ oder auch „Kurzzeitfasten“ genannt. Bekannt wurde diese Methode durch den SAMINA Schläfer und Ernährungsexperten Dr. Rüdiger Dahlke. Bei der einfachsten Variante dieser Methode wird 16 Stunden am Tag gefastet. Der Mensch ist es noch von der Zeit als Sammler und Jäger gewohnt, längere Perioden ohne Nahrung zu sein, da dieser oft viele Kilometer für die nächste Speise zurücklegen musste. Das Kurzzeitfasten kann zusammen mit einem gesunden und erholsamen Schlaf eine wirksame Methode zum Schutz vor Übergewicht und Krankheiten wie Krebs, Demenz, Herzleiden oder bakteriellem Befall darstellen. Bereits in deren Anfangsstadium werden Speicherfett, bösartige Bakterien, entartete Zellen sowie Ablagerungen abgebaut und können sich dadurch gar nicht erst anhäufen. Dem Kurzzeitfasten wird nachgesagt, dass es Herz und Darm entlastet, Entzündungen hemmt, Krebszellen aushungert und sogar Depressionen mildern oder körpereigene Zellen verjüngen kann. Legt man sich das Kurzzeitfasten so, dass man lediglich in der Früh und am Mittag isst, kann sich der Körper im Schlaf ganz auf die Regeneration konzentrieren, anstatt schwere Speisen verdauen zu müssen. Auch ohne fasten sollte man für einen guten Schlaf mindestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts essen und dabei eher auf leichte Kost zurückzugreifen.

# Der Rhythmus von Belastung und Erholung

Die Feiertage sind vorüber, das alte Jahr abgeschlossen und man möchte voller Energie ins neue Jahr starten. Bei all dem neuen Schwung vergisst man aber gerne, dass ein Rhythmus von Belastung und Erholung, von Schnelligkeit und Ruhe, von Wachsein und Schlaf der Schlüssel für ein erfolgreiches Jahr ist.

Steigt man im ganzen Jahr aufs Gas, neigt man schnell dazu sich zu verzetteln, ist dauerhaft gestresst und vergisst durch den ganzen Trubel auf seinen eigenen Körper zu hören. Müdigkeit, Energielosigkeit und die Tendenz zum Ausbrennen sind die Folge. Dabei sind kreative Schaffenspausen, eine gesunde und erholsame Schlafqualität sowie Schlafdauer für den eigenen Energiehaushalt, aber auch die Regenerationsfähigkeit essentiell. Der Schlaf wirkt ausgleichend, bringt unseren Körper und speziell das Immun-, Hormon- und Nervensystem in eine natürliche Balance. Das heißt, dass wir in Schlaf- und Erholungsphasen neue Kraft für Körper, Geist und Seele tanken. Das vegetative Nervensystem des Organismus versetzt den Körper beim Schlafen in den Regenerationsmodus – die Selbstheilungskräfte werden somit besonders im Schlaf aktiviert. Zu dieser Zeit ist die Gehirntätigkeit mit sogenannten Alpha-Wellen in einem besonderen Stadium und auch die Verdauungsorgane sind dann hoch aktiv. Aus diesem Grund ist von schweren Speisen, aber auch von Rohkost, Alkohol, Koffein und Zigaretten vor dem zu Bett gehen eher abzuraten, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Ein warmes Bad oder beruhigende Kräutertees wirken hingegen entspannend und schlaffördernd. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper besonders rund um die Schlafenszeit Ruhe und fördern Sie so Ihren erholsamen Schlaf. Dazu zählt auch, dass elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem zu Bett gehen und nach dem Aufwachen nicht verwendet werden. Das im Smartphone und Fernsehen enthaltene Blaulicht blockiert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und belastet den Schlaf. Am Morgen hingegen stressen die Nachrichten, Emails und Social Media-Aktivitäten – kommen Sie in der Früh lieber erst zu sich, anstatt sich gleich mit dem Außen zu beschäftigen.

## Wie im Großen so auch im Kleinen

Die Ruhepausen sind allerdings nicht nur in der Nacht wichtig – auch am Tag brauchen Körper, Geist und Seele Phasen der Entspannung und Erholung. Bauen Sie immer wieder kleine, eingeplante Unterbrechungen in Ihren Tagesablauf ein, in denen Sie zur Ruhe kommen und sich was Gutes tun können. Der biologische Grundrhythmus unseres Körpers zwischen Belastung und Erholung beträgt ungefähr 90-100 Minuten. Prof. Dr. Karl Hecht, Chronobiologe und Schlafmediziner, hat durch Messungen in Erfahrung gebracht, dass dieser Rhythmus uns nicht nur in der Nacht, sondern auch durch den Tag begleitet.

Treten Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und ein Abfall von Motivation auf, zeigt Ihr Körper Ihnen, dass Sie eine Pause einlegen sollten. Ignoriert man diese Warnsignale und genehmigt sich nicht diese sogenannten BRAC-Pausen (basic rest activity cycle), können Funktionsstörungen des Körpers und sogar psychosomatische Erkrankungen auftreten. Dies kann zu Schlafstörungen führen. Ihr Körper befindet sich in einem ständigen Ungleichgewicht von Belastung und Erholung. Gestalten sie Ihren Neujahrsvorsatz einmal etwas anders: Anstatt immer schneller, besser, stärker sein zu wollen, versuchen Sie hin und wieder Ihren Fuß vom Gas zu nehmen. Sie werden sehen, dass Sie Ihr Ziel dennoch schneller und besser erreichen.

# Der Weg zum gesunden Schlaf

Die leeren Sektflaschen sind nicht entsorgt und der Schwefelgeruch der Silvesterraketen hängt noch in der Luft. Sind die frischen Neujahrsvorsätze bereits zum Scheitern verurteilt? Nur etwa 30 % der guten Intentionen werden langfristig beibehalten. Schon nach drei Wochen geben die Ersten auf, ein halbes Jahr später ist nur mehr die Hälfte konsequent mit sich.

Woran liegt diese kollektive Inkonsequenz? Ist der Mensch für eine dauerhafte Veränderung aus freien Stücken einfach nicht geeignet? Nicht unbedingt. Das Problem liegt oft darin, einen zu vage formulierten Vorsatz gefasst zu haben. Dieser wird allein deshalb schnell unerfüllbar, weil er nicht klar genug abgegrenzt ist. Mitunter kann man sich aber auch mit dem gesteckten Ziel einfach nicht nahe genug identifizieren, um die für die Konsequenz so wichtige intrinsische Motivation aufzubringen. Oder es mangelt an einem konkreten Plan zur Umsetzung eines zu großen Projektes. Erfolgsversprechender ist es, sich erstens ein Ziel mit unmittelbarem, persönlichen Nutzen zu setzen, und diesen zweitens in einen Plan mit leicht erreichbaren, klar definierten Meilensteinen herunter zu brechen.

## Hauptsache g‘sund

Der Spitzenreiter unter den Neujahrsvorsätzen ist definitiv der, gesünder leben zu wollen. Geäußert wird dieses Vorhaben in den unterschiedlichsten Themenfeldern – der eine will aufhören zu rauchen, der andere möchte abnehmen – das eigentlich dahinter liegende Ziel ist, jeweils die Verbesserung der eigenen Vitalität und Gesundheit.

Vielleicht haben auch Sie diesen zweifelsohne sinnvollen Vorsatz ins Auge gefasst, fühlen sich aber noch etwas zu verunsichert um ihn tatsächlich anzugehen. Der Schlüssel liegt im richtigen Zugang: Anstatt uns neue Gewohnheiten antrainieren zu wollen oder ein strenges Schema zu verfolgen, sollten wir uns auf die selbstheilende Kraft besinnen, die wortwörtlich bereits in uns schlummert und nur darauf wartet, gesunde Lebensenergien generieren zu können: **Der Schlaf.** Klar, dass Schlaf lebensnotwendig ist. Dass wir nicht ganz wir selbst sind, wenn wir nicht genug davon bekommen, wissen wir alle. Wie konkret die Qualität des Schlafes sich aber auf die menschliche Gesundheit auswirkt, ist allzu vielen nicht bewusst.

## Schadstofflos durch die Nacht

80 % der körpereigenen regenerativen Prozesse finden im Schlaf statt. Auch die psychisch-physische Wechselwirkung darf nicht vergessen werden: Wer nicht gut genug schläft, kann sich nicht vom alltäglichen Stress erholen. Dies schlägt sich sowohl körperlich als auch mental nieder – die vielen Sorgen halten einen wach, dauerhafte Übermüdung wiederum gipfelt in depressiver Verstimmung.

Was können Sie in diesem neuen Jahr konkret tun, um Ihren Schlaf in ein paar wenigen Schritten nachhaltig zu verbessern, und sich so zu mehr Gesundheit verhelfen?

**1.** Wie man sich bettet, so schläft man – die Qualität des Schlafes beginnt und endet mit der passenden Unterlage. Nur ein **ganzheitliches Schlafsystem**, das den Körper gewichtsunabhängig richtig lagert, orthopädisch korrekt gestaltet ist und die Mikrozirkulation begünstigt, kann beim gesunden Schlaf aus dem Vollen schöpfen lassen. Sollte Ihr Bett nicht ideal sein, ist der Termin beim Schlafexperten der entscheidende erste Schritt.

**2.** Auch bei Auflage und Zudecke ist es wichtig, auf die Details zu achten. Kuschlig allein reicht nicht aus – um nicht Nacht für Nacht schädliche Giftstoffe einzuatmen oder über die Haut aufzunehmen, sollte man auf **Produkte aus unbehandelten Naturmaterialien** setzen. Der Nutzen ist mannigfaltig:

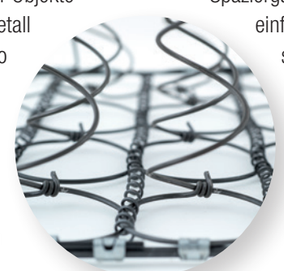
Gesünderer Schlaf
für Sie, weniger Belastung
für die Umwelt.

Außerdem verbirgt sich in biologisch aktiven Naturmaterialien (z.B. Schafschurwolle) die geheime Superkraft, Wärme und Feuchtigkeit regulieren zu können. Das daraus resultierende trocken-warme Bettklima hält Hausstaubmilben fern, beugt Erkältungen und sogar rheumatischen Beschwerden vor.

**3. Wachen Sie morgens oft mit Nackenschmerzen auf?** Dann wissen Sie auch, wie diese im Laufe des Tages zu Spannungskopfschmerzen und einem allgemeinen Unwohlsein beitragen können. Oft ist die Lösung sehr naheliegend und der Übeltäter ein vermeintlich liebgewonnener Freund: Wer nachts auf ein Kopfkissen vertraut, das weder zur eigenen Anatomie noch zur bevorzugten Schlafposition passt, kann die Halswirbelsäule unnötig in Mitleidenschaft ziehen. Lassen Sie sich vom Fachmann beraten und nehmen Sie ein für Sie geeigneteres Kissen zur Probe mit. Es könnte der Beginn einer viel gesünderen Freundschaft sein.

**4.** Steht Ihr ideal ausgestattetes Schlafsystem nun in einem Raum, der nicht gerade schlaffördernd ist, bringt das freilich nicht viel. Sorgen Sie für ausreichend **abdunkelnde Vorhänge**, oder investieren Sie zur Überbrückung in eine Schlafbrille.

**5.** Schauen Sie sich in Ihrem Schlafzimmer weiter um: **Wieviel Metall können Sie entdecken?** Je mehr Objekte mit Elementen aus Metall vorhanden sind, umso mehr negativen Einfluss können störende Magnetfelder auf Sie und Ihren Schlaf nehmen. Versuchen Sie für diese Objekte einen anderen Platz zu finden, oder ersetzen Sie sie mit einer metallfreien Alternative. Wichtig: Vergessen Sie auch nicht, Ihre Matratze auf Metalle zu untersuchen - in Federkernmatratzen oder sogenannten Boxspringbetten sind oft mehrere Kilogramm Stahlfedern verarbeitet!



**6.** Wie der Tag, so die Nacht: Was Sie tagsüber so anstellen, hat direkte Auswirkungen auf Ihre Nachtruhe. Eine **schlaffreundliche Tagesgestaltung** bedeutet, sich dem Sonnenlicht auszusetzen, damit die innere Uhr und somit auch schlafhormonelle Prozesse richtig (ab)laufen können. Legen Sie tagsüber mehrere verbindliche Pausen fest (z.B. per Handy-Alarm), um sich Erholungsinseln zu schaffen.

So steigt ihr Stresslevel gar nicht erst zu schwindelerregenden Höhen auf und Sie können abends leichter abschalten. Ein Tipp an dieser Stelle: Reservieren Sie einen Teil Ihrer Mittagspause doch für einen Spaziergang. So tanken Sie spielend einfach Tageslicht, bewegen sich, und gewinnen etwas Abstand zum Bürostress.

# Gesund Schlafen mit natürlichem Schlafdrink

Wälzen Sie sich oft lange hin und her, bis Sie endlich einschlafen können? Oder sind Sie eher der Typ, der unruhig schläft, in der Nacht mehrmals aufwacht und Mühe hat, wieder einzuschlafen? Vielleicht schlafen Sie zwar durch, sind aber am Morgen nie wirklich erholt und fühlen sich müde trotz sieben bis acht Stunden Schlaf?

## Probieren Sie den SAMINA Night Schlafdrink - als natürlich wirksame Schlafhilfe auf pflanzlicher Basis

Stellen Sie sich vor, es gäbe einen einfachen Weg, wie die Qualität des Schlafes wirksam verbessert werden kann. Und dies, ohne Schlafmittel schlucken zu müssen, die möglicherweise der Gesundheit schaden. Laut aktuellen Studien klagen bereits 70-80 % der Beschäftigten im deutschsprachigen Raum über einen hauptsächlich durch Stress verursachten schlechten Schlaf. Das neuentwickelte Schlafgetränk SAMINA Night kann Ihre nächtlichen Probleme lösen und Ihnen helfen, Geist und Körper am Abend zu entspannen, tief und fest zu schlafen und sich schon am Morgen großartig und voller Lebensenergie zu fühlen. SAMINA Night ist die gezielte Kombination von natürlichen Pflanzen- und Obst-Extrakten mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, Aminosäuren und Vitaminen. Die entspannende und schlafregulierende Basis bildet dabei der Saft aus Sauerkirschen, welcher eine positive Wirkung auf die Schlafbereitschaft hat. So haben Wissenschaftler im Sauerkirsch-Saft nämlich kleinste Mengen vom natürlichen Schlafhormon Melatonin nachgewiesen.

### **Die Vorteile** auf einen Blick

- > Gesunder Schlaf stärkt Ihr Immunsystem, Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensenergie.
- > SAMINA Night verbessert das Ein- und Durchschlafen.
- > SAMINA Night ist die natürliche Alternative zu herkömmlichen Schlafmitteln.
- > SAMINA Night fördert die Entspannung von Körper, Seele und Geist.
- > SAMINA Night ist bequem und einfach zum Einnehmen.
- > SAMINA Night ist praktisch auch für unterwegs auf Reisen und sehr nützlich auch für Sportler.

### **Das Besondere** auf einen Blick

- > 100 % natürlicher und veganer Schlafdrink
- > beruhigende und schlaffördernde Inhaltsstoffe
- > stärkt die köpereigene Melatoninproduktion

Mit diesem innovativen Schlafdrink aus dem Hause SAMINA kann Ihr Schlaf von „innen“ angestoßen und verbessert werden. Dazu werden ganz neue Wege aus der Schlafpsychologie, Neurobiologie und Gehirnforschung beschritten.

Weitere Infos auf:
www.samina-night.com



# Schlafmangel dehydriert

Studien häufen sich über die negativen Folgen von Schlafmangel. Bisher ist bekannt, dass ein ungesunder, gestörter Schlaf sich schlecht auf das Herz-Kreislauf-System und die Psyche auswirken kann, aber auch Diabetes, Krebs, Alzheimer sowie viele weitere Krankheiten begünstigt.

Nach neuesten Erkenntnissen aus der Schlafmedizin wird durch Schlafmangel ein Hormon begünstigt, welches das Hydrierungsniveau des Körpers reguliert. Forscher der Penn State University fanden heraus, dass Menschen mit weniger als sechs Stunden Schlaf meistens dehydriert sind. Der Grund, so die Vermutung, liegt in diesem Hydration regulierenden Hormon, welches eher spät im Schlafzyklus ausgeschüttet wird.

Die Studie beschäftigte sich über drei Stichproben hinweg mit 20.000 erwachsenen Menschen in China und den USA. Dabei wurden von allen Probanden die Schlafgewohnheiten abgefragt und Urinproben entnommen. In allen drei Stichproben kam man zum gleichen Ergebnis: Jene Erwachsene, die nur rund sechs Stunden schliefen, hatten 16 - 59 % häufiger einen deutlich konzentrierteren Urin, als jene mit rund acht Stunden Schlaf. Diese Ergebnisse lässt Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und der Hydration des Körpers vermuten.

## Schlaf beeinflusst Hormone

Das wichtige Hormon Vasopressin reguliert den Feuchtigkeitsstatus unseres Körpers. Forscher der McGill University haben im Jahr 2010 vermutet, dass das Vasopressinniveau in Verbindung mit dem circadianen Rhythmus (innere Uhr) des Menschen steht. Diese Hormonregulierung ist deshalb so wichtig, da unser Körper während des Schlafes Wasser speichert, damit wir in der Nacht nicht zu viel Urin produzieren und dehydrieren. Schließlich können wir unserem Körper über acht Stunden keine Flüssigkeit zuführen. In der Studie vermutete man, dass das Hormon Vasopressin während des Schlafes intensiver ausgeschüttet wird, besonders ab sechs Stunden Schlaf. Schläft man somit nur wenige Stunden, kann dies das Hydrationhormon beeinflussen, da man durch Schlafmangel möglicherweise das Fenster, in dem das Hormon verstärkt ausgeschüttet wird, verpasst. Dies würde erklären, wieso einige Menschen nach einem kurzen Schlaf sich unwohl fühlen. Um diesen Effekt auszugleichen, sollte man nach kurzen Nächten mehr Wasser trinken als sonst. So kann der Wasserhaushalt wieder ausgeglichen werden. Dehydrierung kann Lernfähigkeit, Stimmung und Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen. Auch besteht ein erhöhtes Risiko für Blasenentzündung oder Nierensteine.

## In sieben Stunden top erholt

SCHLAF-WEBINAR

Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson berichtet in seinem einzigartigen **Webinar** über interessante Wege, wie Sie den erholsamen Schlaf fördern und die geheime Macht des Schlafs für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Lüften Sie Ihre Geheimnisse um den gesunden Schlaf und nutzen Sie dessen Kräfte für ...

- mehr Vitalität
- bessere Gesundheit
- stabilere Psyche
- weniger Stress
- besseres Wohlbefinden
- mehr Kreativität und
- täglich mehr Energie.

Jetzt **kostenlos** und bequem von zuhause aus teilnehmen auf
**www.schlafcoaching.com**

# Die geheime Kraft der Zirbe

Das Zirbenholz ist seit jeher ein beliebtes Material für das Schlafzimmer und hat besonders im Alpenraum seit langem Tradition. Der Duft erinnert uns an ausgedehnte Spaziergänge durch grüne Wälder und bringt somit ein Stück Natur, zusammen mit einem wohligen Gefühl der Geborgenheit, in unser Schlafzimmer.

Was unsere Ahnen über die Kraft der Zirbe schon seit Jahrhunderten gewusst haben, wird auch heutzutage in unserer modernen Gesellschaft immer mehr angenommen. Die Zirbe findet nach jahrelangen Fehlkäufen von gesundheitsschädlichen, chemisch behandelten Betten aus Pressspanplatten im Holzdekor-Look seinen Weg zurück in die modernen Schlafzimmer – nicht ohne Grund.

## Hoher Erholungsfaktor durch die Zirbe

Der Zirbenduft schafft eine entspannte Atmosphäre, die gerade in dieser schnelllebigen Zeit eine gewisse Ruhe in den Alltag bringt. Ein Zirbenbett ermöglicht eine deutlich bessere Schlafqualität und zeigt signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität. Körperliche sowie mentale Belastungen können durch einen gesunden und erholsamen Schlaf ausgeglichen werden. Sogar die Herzrate sinkt mithilfe des Zirbenholzes deutlich. So wurde in einer Studie der Österreichischen Forschungsgesellschaft Joanneum Research (Graz) herausgefunden, dass das Herz sich durch den Duft der Zirbe durchschnittlich rund 3.500 Schläge in der Nacht erspart. Dies macht in etwa eine Stunde Herzarbeit pro Tag aus und belegt somit die schlafförderndende und herzschonende Wirkung. Dadurch profitiert auch das vegetative Nervensystem und der Erholungsprozess kann beschleunigt werden. Der Körper regeneriert sich durch einen gesunden und erholsamen Schlaf bis zu 70 %, die Psyche erholt sich in der Nacht sogar bis zu 100 %. Selbst eine Wetterfühligkeit der Herzfrequenz konnte man in einem Zirbenzimmer nicht nachweisen. Der Grund für diese positive Wirkung sind die ätherischen Öle der Zirbe.

## Mit dem Zirben-Kissen zum entspannten Schlaf

Wer sich nicht gleich ein komplettes Bett aus Zirbenholz anschaffen möchte, der hat auch andere Möglichkeiten, um in den Genuss der einzigartigen Kraft der Zirbe zu kommen. So bietet Ihnen zum Beispiel das SAMINA Kissen Zirbenholz, gefüllt mit feinster Schafschurwolle und einem Kern aus Zirbenholzspänen aus kontrolliert biologischem Anbau, nicht nur die positiven Effekte der Zirbe, sondern hilft aufgrund der ergonomischen Beschaffenheit auch bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Der Zirbenduft verwöhnt Ihre Sinne und steigert Ihre Schlafqualität. Lose Zirbenholzspäne können zusätzlich auch neben dem Bett platziert werden. Die ätherischen Öle der Zirbe wirken sich so auch positiv auf Ihre Gesundheit aus.

---

Mehr zu den SAMINA Produkten:
**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 vorbei und erfahren Sie mehr über den gesunden SAMINA Schlaf als natürlichste Quelle für mehr Lebensenergie.

*Gutschein gültig bis 31. März 2019 - 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