Ausgabe März | April 2019

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Passend zum Weltschlaftag am 15. März entdecken wir in dieser Ausgabe die unterschiedlichsten Möglichkeiten zur schlaffreundlicheren Lebensgestaltung. Von physiologischen Aspekten der Low-Carb-Diät, über die Vor- und Nachteile eines pflanzenreichen Schlafzimmers, bis hin zur richtigen Deutung Ihrer Träume stellen wir Ihnen Tipps vor, die Ihren Schlaf bereichern können."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Frühling - Zeit des Erwachens

Am 15. März ist Weltschlaftag | 2

Schlaflos dank Low-Carb? | 3

Das Kreuz mit dem Rücken | 8

SAMINA Night

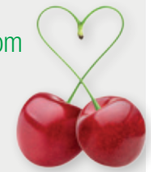
Der natürliche Schlafdrink mit Vitaminen, Extrakten, Mineralien und Aminosäuren

90 % Ihrer Gesundheit hängen von einem guten Schlaf ab. SAMINA hat deshalb eine bahnbrechende Schlafformel entwickelt, die helfen kann, die natürliche Müdigkeit vor dem Einschlafen zu fördern. Die 17 sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe erleichtern die Entspannung von Körper und Geist, unterstützen die natürliche Müdigkeit und können zu einem auf allen Ebenen erholsamen Schlaf beitragen. Mit einer einzigartigen Technologie wird der natürliche Schlafdrink mit schlaffördernder MusikMedizin „beschallt“. Dies begünstigt alle Komponenten und verstärkt die entspannende Wirksamkeit.

Das Besondere auf einen Blick

- 100 % natürlicher, veganer Schlafdrink
- beruhigende und schlaffördernde Inhaltsstoffe
- stärkt die körpereigene Melatoninproduktion

Weitere Infos auf:
www.samina-night.com



Alles Gute zum Weltschlaftag!

Am Valentinstag gibt es rote Rosen und Romantik, Ostern feiert die Familie mit Kuchen und bunt bemalten Hühnereiern und auch hierzulande weiß man mittlerweile bestens über die verschiedenen Halloween-Traditionen Bescheid. Wie aber feiert man den Weltschlaftag?

Am 15. März findet der jährlich wiederkehrende Weltschlaftag statt. 2008 als Initiative des Weltverbands für Schlafmedizin (WASM) ins Leben gerufen, soll der Weltschlaftag durch Aufklärung dabei helfen, Schlafstörungen vorzubeugen und einzudämmen. Andererseits bietet dieser Tag aber auch den perfekten Anlass, die Vorteile gesunden Schlafs ins Rampenlicht zu rücken. Allzu oft fällt eine gute Schlafhygiene der Rastlosigkeit der heutigen Gesellschaft zum Opfer, ihre Schlüsselrolle für ein gesundes Leben wird verkannt.

Um diesen Tag so zu begehen, wie ihm gebührt, haben wir vier besonders leicht umzusetzende Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihren Schlaf noch heute verbessern können.

Tipps für eine gute Nacht

Finger weg vom Snooze-Knopf! Auch wenn Sie den Luxus leben und Ihre Weckzeiten selbst bestimmen können, sollten Sie dennoch immer möglichst zur selben Zeit aufstehen. Und ja, das betrifft auch das Wochenende und Urlaubstage: Zu große Unregelmäßigkeiten können Bio- und Schlafrhythmus schaden, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind oft die Folge.

Kurze Rechenaufgabe: Bleiben weniger als sechs Stunden bis zu Ihrer gewohnten Schlafenszeit? Dann schalten Sie die Kaffeemaschine für heute lieber aus und greifen zu schlaffördernden Tee, denn spät eingenommenes Koffein kann die Schlafqualität massiv verringern und die Tiefschlafphasen verkürzen, was wiederum dem Immunsystem schadet. Und selbst auf die Gefahr hin, Ihnen den Fernsehabend zu vermiesen: Auch Schokolade enthält Koffein.

Ja, es ist Wochenende. Das darf ruhig gefeiert werden. Seien Sie beim Alkoholkonsum trotzdem lieber etwas zurückhaltend. Alkohol stört bereits nach zwei, drei Getränken die Nachtruhe – statt Tiefschlaf gibt es unruhige REM-Phasen. Da die Leber mit dem Alkoholabbau beschäftigt ist, kann sogar Unterzuckerung drohen.

Licht aus, Melatonin an: Um dem erholsamen Schlaf auch eine echte Chance geben zu können, dunkelt nicht nur der Leichtschläfer sein Schlafzimmer besser ab: Nur bei Dunkelheit kann nämlich das Schlafhormon Melatonin in ausreichender Menge produziert werden. Ist der Vorhang zu lichtdurchlässig, tut es derweil auch eine Schlafbrille zB.: von schlafmaske.de

Schlank und schlaflos dank Low-Carb?

Spätestens mit den ersten Frühlingsknospen erwacht auch der Schlankheitswahn wieder aus dem Winterschlaf. Das Streben nach der sogenannten Strand-Figur wird zur obersten Priorität erklärt. Dabei versprechen alljährlich neue Fitness-Trends und verschiedene Diäten den ultimativen Erfolg.

Solange statt einem bestimmten Schönheitsideal das gesundheitliche Wohlbefinden im Mittelpunkt steht, kann ein erhöhtes Körperbewusstsein natürlich durchaus auch positiv sein. Problematisch ist eine Ernährungsumstellung dann, wenn die Nahrungsaufnahme zur bloßen Plus-Minus-Rechnung verkommt und man nicht mehr ausreichend darauf achtet, dem Körper die nötigen Nährstoffe zuzuführen. Bei solchen Vorhaben ist es also immer ratsam, den Hausarzt zu konsultieren.

Proteinreiche Kost

Besondere Aufmerksamkeit wurde in den vergangenen Jahren der Low-Carb-Diät geschenkt. Ziel dieser Ernährungsumstellung ist es, durch proteinreiche und kohlenhydratarme Kost die Ketose zu erreichen – ein Stoffwechselzustand, in dem der menschliche Organismus Körperfett verbrennt, um Energie zu gewinnen. Als relativ unkomplizierter Ernährungsplan, der sowohl bei Menschen mit Abnahmewunsch als auch bei Athleten viel Anklang findet, ist die proteinreiche Ernährungsweise nach wie vor in aller Munde. Am gesundheitlichen Nutzen scheiden sich allerdings die Geister. Die einen schwören auf die Low-Carb-Diät als Waffe gegen unerwünschte Fettpölsterchen und sprechen ihr sogar heilende Eigenschaften zu, andere sehen sie als riskante und undurchdachte Modeerscheinung, die dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe liefert.

Welchem Lager auch immer man angehören mag, Schlafstörungen sind als häufige Nebenwirkung der Low-Carb-Diät nicht abzustreiten. Das liegt vor allem am Serotonin. Es ist dieser multifunktionelle Neurotransmitter, der das Gehirn in einen ruhigen Zustand versetzt, und den Wechsel zwischen den Schlafphasen ermöglicht.

Vom Tryptophan zum Serotonin

Das Gehirn muss das so essentielle Serotonin selbst herstellen, ausgehend von der Aminosäure Tryptophan. Damit das passieren kann, muss die Blut-Hirn-Schranke überlistet werden, die dem Gehirn als Schutz vor Krankheitserregern und Giftstoffen im Blut dient. Ein vermeintlicher Pluspunkt für die Low-Carb-Diät, enthält doch gerade proteinreiche Kost besonders viel Tryptophan. Das ist an sich zwar richtig, allerdings finden sich in diesen Lebensmitteln auch reichlich andere Aminosäuren wieder: Valin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin und Tyrosin konkurrieren mit dem Tryptophan darum, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und durch ein sinnbildliches Nadelöhr in das Gehirn zu gelangen. Ausgerechnet schnell wirksame Kohlenhydrate können dem Tryptophan dabei helfen, sich gegen diese übrigen Aminosäuren durchzusetzen: Als Dickmacher verschriene Lebensmittel wie Weißbrot, Reis und Nudeln erhöhen den Insulinspiegel. Dadurch werden alle Aminosäuren in die Muskelzellen geleitet – alle bis auf Tryptophan. So steigt das Tryptophan im Blut prozentuell rapide an und kann die Blut-Hirn-Schranke leichter passieren. Ein weiterer potenzieller Nachteil der überwiegend eiweißhaltigen Ernährung: Die anschließende Umwandlung des Tryptophans in Serotonin wird blockiert, wenn zu große Mengen an Protein aufgenommen wurden.

Sollten Sie die Low-Carb-Diät als gute Strategie für sich entdeckt haben, den erholsamen Schlaf aber nicht missen möchten, können Sie Folgendes probieren:

- Kohlenhydrate nicht vollständig ausschließen und sie in Kombination mit Proteinen zu sich nehmen
- längere Pausen zwischen den eiweißreichen Mahlzeiten einlegen
- regelmäßig kleine Eiweißportionen essen

Pflanzen im Schlafzimmer – die grüne Gefahr?

Kein anderes Wohnaccessoire bringt so viel Leben in unser Zuhause wie die Zimmerpflanze. Und das wortwörtlich: Neben ihrem schönen Anblick beschenken Pflanzen uns auch mit Sauerstoff. Dennoch hält sich bis heute recht hartnäckig die Behauptung, gerade im Schlafzimmer wären Pflanzen alles andere als gesund.

Zugegeben, völlig aus der Luft gegriffen ist dieser Verdacht nicht, und das paradoxerweise ausgerechnet aufgrund der Photosynthese: Bei diesem physiologischen Vorgang wandeln Pflanzen das von Menschen ausgeatmete Kohlendioxid in wertvollen Sauerstoff um. Im dunklen Schlafzimmer kann dieser Prozess nicht wie gewohnt stattfinden, da das dazu benötigte Licht fehlt. In der Dunkelheit nehmen Pflanzen vermehrt Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid wieder ab. Kein Wunder also, dass so mancher sich bislang lieber keinen Fikus neben das Bett stellen wollte, wenn dieser einem dann doch nur die Atemluft streitig macht.

Forschern des deutschen Umweltbundesamtes zufolge ist diese Angst, wenn auch in der Theorie nachvollziehbar, dennoch unbegründet: Laut ihren Studien würde ein Quadratmeter Blattfläche in einem dunklen Raum pro Stunde etwa 125 ml Kohlendioxid absondern. Eine sehr geringe Menge, vor allem wenn man sich zum Vergleich vor Augen hält, wie viel Kohlendioxid der Mensch selbst von sich gibt: ganze 15 – 30 Liter pro Stunde, also mindestens 120 Mal so viel wie eine Pflanze besagter Blattfläche. Demnach stellt also der neben Ihnen schlafende Bettpartner die größere Gefahr dar, was den Sauerstoffraub betrifft.

Schlafen im Wohlfühlbereich

Neben dieser – besonders für Singles – durchaus positiven Nachricht gibt es vom Umweltbundesamt aber auch einen kleinen Dämpfer: Schon 1989 hatte die NASA einen Forschungsbericht vorgelegt, wonach gewisse Pflanzen geradezu luftreinigende Eigenschaften hätten und die Raumluft von gesundheitsgefährdenden Schadstoffen wie Formaldehyd weitgehend befreien können. Diese Erkenntnis sei von der Raumstation auf einen gewöhnlichen irdischen Innenraum aber leider nicht direkt übertragbar, so die deutschen Umweltforscher. Um einen wirklich nennenswerten Effekt zu erzielen, müsste man sich schon mit sehr vielen Pflanzen umgeben. Dennoch hätte die Topfpflanze im Schlafgemach durchaus positive Auswirkungen auf die Gesundheit, über die Psyche. Alleine durch das Betreten eines schön eingerichteten Schlafzimmers erhöht sich bei vielen Menschen das Wohlbefinden, sodass sie leichter entspannen können und zum ruhigen Schlaf finden. Ob man nun also die luftfilternden Fähigkeiten der Pflanzen anzweifelt oder nicht – vor ihrer nächtlichen Anwesenheit sollte man sich zumindest nicht mehr fürchten müssen. Um Ihnen die Wahl bei der grünen Dekoration Ihres Schlafzimmers zu erleichtern, möchten wir Ihnen im Folgenden fünf Pflanzen vorstellen, denen spezielle schlafverbessernde Eigenschaften nachgesagt werden. Schön anzusehen sind sie auf jeden Fall.

1. Das Einblatt

Das Einblatt ist mit seiner Verdunstung sehr großzügig und kann damit die Luftfeuchtigkeit eines nicht allzu großen Raums um bis zu 5 % steigern. Ein guter Zimmergenosse für all diejenigen, die mit trockenen Schleimhäuten zu kämpfen haben. Neben bereits erwähnten Schadstoffen soll das Einblatt außerdem menschliche Ausdünstungen wie Aceton und Ammoniak absorbieren können. Ein weiteres Plus: Diese langstielige Schönheit fühlt sich auch in Zimmern mit sehr kleinen Fenstern wohl und kann notfalls sogar ganz ohne Sonnenlicht auskommen.

2. Der Bogenhanf

Anders als die meisten anderen Pflanzen denkt der großblättrige Bogenhanf (Schwiegermutterzunge) gar nicht daran, bei Lichtentzug weniger Sauerstoff als Kohlendioxid freizusetzen, im Gegenteil. Dieser pflegeleichte Geselle produziert sogar noch mehr Sauerstoff, je weniger Wasser er erhält. Weiters attestierte die erwähnte NASA-Studie dem Bogenhanf, Schadstoffe wie Trichlorethan, Benzol

Gardenia jasminoides

oder Formaldehyd aus der Luft filtern zu können. Doch Vorsicht: Bogenhanf enthält giftige Saponine, die Haustieren und neugierigen Kleinkindern gefährlich werden können, wenn er angeknabbert wird.

3. Gardenia jasminoides

Etwas anspruchsvoller in der Pflege ist die Gardenie. Dafür trumpft speziell die Art der Gardenia jasminoides mit einem besonderen Bonus auf: Deutschen Forschern zufolge soll ihr Duft stimmungsaufhellend, aber auch beruhigend wirken. In einer Versuchsreihe mit Mäusen wurde durch den Jasminduft ein molekularer Wirkmechanismus ausgelöst, der dem von Barbituraten (Schlafmittel) und Propofol (Hypnotika) gleichkommt. Diese häufig verordneten Psychopharmaka gehen mit schweren Nebenwirkungen einher – diese müssen bei der Jasminblüte noch erforscht werden, sind aber eher auszuschließen.

4. Das Zitronengras

Wer im Sommer gerne bei geöffnetem Fenster schläft, sollte sein Fensterbrett mit ein paar Stauden Zitronengras schmücken. So angenehm frisch dessen Duft für uns Menschen nämlich sein mag, so abstoßend finden ihn Stechmücken. Dank des verströmten Citronella-Öls schwirren sie doch lieber ab. Das macht die Pflanze zu einer gesunden Alternative, um auch ohne chemische Mittel im Sommer kühl und ungestört schlafen zu können.

5. Die Goldfruchtpalme

Die Pflanze macht sich nicht nur auf Fotos besonders gut, sie kann Menschen mit strapazierten Atemwegen Linderung bringen: Dank ihrer hohen Verdunstung (bis zu 1 Liter pro Tag) agiert sie als natürlicher Luftbefeuchter.

Goldfruchtpalme

Vom endlosen Fall und wackelnden Zähnen

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Sie in Ihren Träumen nachts so oft nackt über den alten Schulhof spazieren? Oder warum Sie nach dem Aufwachen wegen Dingen wütend sind, die in Wirklichkeit gar nicht vorgefallen sind? Sind Träume nur absurde Geschichten oder steckt da doch mehr dahinter?

In der Stressforschung ist man davon überzeugt, dass das Träumen zur Verarbeitung von Alltag, Stresserlebnissen und emotionalen Konflikten absolut notwendig ist. Träume entlasten die Psyche von den vielen Einflüssen des Lebens und können dabei helfen, persönliche Probleme und Fragen zu lösen. So wichtig der Tiefschlaf für die körperliche Regenerierung ist, so bedeutend ist der Traum-(REM)-Schlaf für die psychische. Im Traum finden nämlich nicht nur wichtige Lern- und Speicherprozesse statt, auch verborgene Botschaften der Seele können dem Träumer übermittelt werden.

Dämonische Botschaften?

Die Anfänge der Traumdeutung finden sich bereits in der Antike, als man in Träumen Botschaften göttlicher und dämonischer Quellen sah. Erst im 18. Jahrhundert gerieten Wahrsagerei und Aberglaube im Zuge der Aufklärung in Verruf. Man begann, Träume natürlichen Ursachen wie Erinnerungen, Krankheiten und momentaner Gefühlslage zuzuschreiben – es fand sozusagen eine Säkularisierung der Traumdeutung statt. Viele Ansätze der modernen Traumdeutung gehen auf die Anfänge der Psychotherapie zurück und sind seither von Wissenschaftlern und Therapeuten weiterentwickelt worden.

Methoden der Traumanalyse

Psychoanalyse (nach Sigmund Freud): Wie man es von Freud so gewohnt ist, ging er auch bei der Auswertung von Trauminhalten von verdrängten Trieben und Wünschen aus. Ihm zufolge machen sich im Traum die psychischen Inhalte bemerkbar, die im wachen Zustand der inneren Zensur zum Opfer fallen. Diese Zensur sei während des Schlafs zwar vermindert, aber dennoch vorhanden, weswegen die Bedeutung des Traums nicht direkt erkennbar sei und analysiert werden müsse. Der Traum bestünde also aus ins Unbewusste verdrängten Bedürfnissen und vermische diese mit realen Erinnerungen und Gedanken. So sei jeder Traum ein Versuch des Unterbewusstseins, dem handelnden Ich seine Triebwünsche mitzuteilen und sie an der inneren Kontrolle vorbei zu schmuggeln. Bei der analytischen Arbeit mit dem Patienten wurde dieser dazu aufgefordert, zu jedem der im Traum auftretenden Symbole frei zu assoziieren. So könne man die besagten Symbole leichter entschlüsseln und ihre wahre Bedeutung erkennen.

Analytische Psychologie (nach C. G. Jung): Wie Freud sah auch Jung den Ursprung der Träume im Unterbewusstsein. Allerdings war Jung der Ansicht, der Traum würde seine Bedeutung sehr wohl direkt und unverschlüsselt mitteilen – man müsse die individuelle Bildersprache nur zu interpretieren wissen. Dazu sei es wichtig, die auftauchenden Bildsymbole im Kontext des jeweiligen Lebens zu sehen. Der identische Traum könne so bei zwei Personen in verschiedenen Lebensphasen einen völlig gegensätzlichen Zweck zu erfüllen haben.

Gestalttherapie: In dieser Therapieform werden Träume nicht als verschlüsselte Botschaften eingeordnet, sondern als existentielle: Sie teilen dem Träumer mit, wer er ist, und was ihm fehlt. Alles was im Traum vorkommt, wird als Teil des Träumers betrachtet. Die Elemente, die fehlen (zB. eine Reise ohne Ankommen, Sprechen ohne Laute von sich zu geben) können als Persönlichkeitslücken eingestuft werden. Der Patient spielt die im Traum aufgetretenen (und fehlenden) Symbole nach, und soll sich so entfremdete Teile seiner Persönlichkeit wieder aneignen können.

Traumdeutung als Selbsthilfe

Das ist ja alles schön und gut, wozu sollte man sich aber überhaupt so eingehend mit unwirklichen Träumen befassen? Ganz einfach: Die Traumdeutung hat einen äußerst realen Nutzen. Welchen Ansatz man auch wählt, Träume können wertvolle Einblicke in die eigene Psyche bieten. Oft zeigen sich in ihnen Ängste und Sehnsüchte, derer man sich im wachen Zustand gar nicht bewusst ist. Wer genau hinhört, kann aus seinen Träumen etwa erfahren, ob eine Veränderung fällig ist, oder ob man sich unterbewusst mit belastenden Ängsten trägt, denen es sich zu stellen gilt. Über längere Perioden lässt sich besonders bei wiederkehrenden Träumen herausfinden, ob reale Probleme zugrunde liegen und Handlungsbedarf besteht.

Liebes Traumtagebuch …

Wussten Sie, dass Sie jede Nacht träumen, auch dann, wenn Sie sich nicht daran erinnern? Ein rituell geführtes Traumtagebuch trainiert die Erinnerungsfähigkeit. Legen Sie auf dem Nachttisch ein Notizbuch bereit und nehmen Sie sich direkt nach dem Aufwachen ein paar Minuten Zeit, um sich den Traum wieder in Erinnerung zu rufen. Dabei halten Sie in Stichworten fest, was auch immer Ihnen in den Sinn kommt. Achten Sie dabei besonders auf Details, unlogische Abläufe, plötzliche Zeit- und Ortswechsel, etc. Ist der Traum auf Papier gebannt, assoziieren Sie zunächst frei zu allen Symbolen, die darin aufgetaucht sind: Alles ist legitim. Beachten Sie dabei, in welchem Kontext das Symbol in Ihrem Traum auftrat, und was Ihre aktuelle Lebenssituation damit zu tun haben könnte.

Stellen Sie sich Fragen wie diese:

- Wie habe ich mich im Traum gefühlt?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Welche Symbole (Personen, Handlungen, Gegenstände) kamen vor?
- Sah ich mich im Traum von außen oder aus der ICH-Perspektive?
- Warum hatte ich diesen Traum ausgerechnet jetzt?
- Knüpft der Traum an reale Ängste und Wünsche von mir an?
- Wiederholen sich Symbole?

Sie können bei der Deutung natürlich Fachbücher oder Internetquellen konsultieren. Die besten Antworten finden Sie aber dort, wo auch Ihre Träume herkommen – in sich selbst.

Klassische Traumsymbole und ihre Bedeutung

> **Zahnausfall:** Verlustängste, Wandel, verdrängte Wünsche und Sehnsüchte, Selbstzweifel, Wunsch nach Anerkennung

> **Nacktheit:** Verletzbarkeit, Scham, Bloßstellung, Angst vor Verurteilung, Freiheit der Persönlichkeit, Ehrlichkeit

> **Fallen:** Machtlosigkeit, Blutdruckabfall (während des Schlafs), Angst, Verlust

> **Tod:** Neubeginn, Wiedergeburt, Wandlung und Veränderung, bevorstehende Entwicklung, Verarbeitungsprozess, Aufforderung zum Wachstum, Zorn

Neues E-Book

Geerdeter Lesestoff - kostenloses E-Book

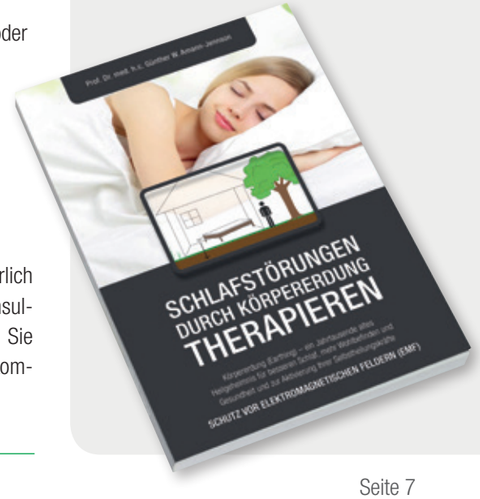
In seinem E-Book **„Schlafstörungen durch Körpererdung therapieren“** befasst sich SAMINA Gründer und Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson mit dem Phänomen des Earthings.

Denn zahlreiche Studien belegen:

- Geerdetes Schlafen kann die Schlafqualität und Regeneration verbessern.
- Es reichen bereits vier Sekunden direkter Erdkontakt aus, um das vegetative Nervensystem zu entspannen.
- Earthing kann Entzündungen hemmen und Schmerzen reduzieren.

Es findet eine thematische Umrahmung aller 40 biologischen Effekte statt, die durch die energetische Erdung des Körpers aktiviert werden. Ein Kaleidoskop aus gesundheitlichen Benefits und therapeutischen Hintergedanken aus professioneller erster Hand. Nutzen auch Sie Ihren Schlaf als Therapie und holen Sie sich das kostenlose E-Book per Download.

Hier kommen Sie zum **Download.**



Das Kreuz mit dem Rücken

Wenn Sie unter chronischen Rückenbeschwerden leiden, sind Sie damit nicht allein: Etwa 36 % der deutschsprachigen Bevölkerung leben bereits mit der weit verbreiteten Volkskrankheit, Tendenz steigend.

Die möglichen Ursprünge dieses Leidens sind mannigfaltig: Falsche Haltung, Überbelastung, mangelnde Bewegung, rheumatische Beschwerden, aber auch psychische Überforderungen können Rückenschmerzen hervorrufen. Ein Leben in der modernen Leistungsgesellschaft scheint Rückenprobleme geradezu heraufzubeschwören: 80 - 85 % der Rückenschmerzen entstehen aus Muskelverspannungen heraus, welche auch durch Stress ausgelöst werden können. Durch nicht körpergerechtes tägliches Sitzen am Arbeitsplatz werden zudem Nacken- und Schulterschmerzen geradezu als notwendiges Übel hingenommen.

Ausbruch aus dem Teufelskreis

Hinzu kommt, dass die Wirbelsäule ausgerechnet nachts, wenn Sie sich eigentlich von der täglichen Beanspruchung erholen sollte, falsch gebettet wird. Der vermeintliche Komfort vieler Betten nimmt keine Rücksicht auf die ergonomisch korrekte Lagerung von Wirbelsäule und Bandscheiben. So wachen viele Menschen allzu oft bereits verspannt auf. Die darauf folgende Schonhaltung trägt im Verlauf des Tages zu weiteren Verspannungen und Schmerzen bei. Bislang noch unbeanspruchte Muskelgruppen werden strapaziert, die Verspannung kann so über den gesamten Rücken wandern. Auf diese Weise führt ein Problem im Bereich der Brustwirbel mitunter zu Beschwerden im Lendenbereich. Ein Teufelskreis, aus dem der Betroffene nur ausbrechen kann, wenn körperliche Betätigung trotz unangenehmer Schmerzen nicht vollständig ausgeklammert wird. Im Gegenteil: Mit Physiotherapie kann der Bewegungsapparat dauerhaft gestärkt werden, wohingegen Bettruhe die Beschwerden langfristig nur steigern würde. Wer bereits unter chronischen Schmerzen leidet, büßt zudem an Selbstbewusstsein ein. Man wird leicht müde, entwickelt Angst vor weiteren Schmerzen, traut sich keine körperliche Leistungen mehr zu. Soziale Isolation ist eine traurige und viel zu häufig vorkommende Folge der chronischen Rückenschmerzen.

Einen wichtigen Schritt zu einem schmerzfreien Leben stellt die Investition in ein passendes und hochwertiges Kopfkissen dar. Ein auf Ihre Bedürfnisse (Seiten-, Rücken- oder Bauchschläfer) abgestimmtes Kissen ermöglicht eine optimale Entlastung und Stützung der Halswirbelsäule, wodurch ein Abknicken der Wirbelsäule verhindert werden kann. Dadurch können unangenehme Verspannungen und Nackenschmerzen vermieden werden. Im großen SAMINA Kissensortiment finden Sie bestimmt Ihr neues Lieblingskissen.

Mehr zu den SAMINA Produkten:
www.samina.com

Kostenlose **Schlaf-Gesund-Beratung**

... in den **SAMINA Fachgeschäften**:

SAMINA Augsburg
SAMINA Berlin
SAMINA Frankfurt
SAMINA Freiburg
SAMINA Hamburg
SAMINA Karlsruhe
SAMINA Köln
SAMINA Mainfranken
SAMINA München Bogenhausen
SAMINA München Mitte
SAMINA München Schwabing
SAMINA Stuttgart
SAMINA Ulm

SAMINA Bregenz
SAMINA Dornbirn
SAMINA Feldkirch
SAMINA Wien

SAMINA Basel
SAMINA Bern
SAMINA Luzern
SAMINA Salez
SAMINA Solothurn
SAMINA St. Gallen
SAMINA Winterthur
SAMINA Zürich
SAMINA Zürcher Oberland

Weitere **SAMINA Vertriebspartner** in:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz | Liechtenstein | Spanien
Tschechien | Niederlande | Frankreich | Japan | USA | Oman

Für weitere Informationen:
www.samina.com/shops

SAMINA Gesund-Schlafen-Partnerhotels finden Sie hier:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz

Für weitere Informationen:
www.samina-hotels.com

SAMINA

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