Ausgabe Juli | August 2019

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Mit den wärmeren Temperaturen steigt auch das menschliche Bewegungsbedürfnis. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen mit hilfreichen Tipps verraten, wie Sie in Sport und Beruf Ihre beste Leistung erbringen können, und auch in heißen Nächten gut durchschlafen."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Ausgeschlafen in den Sommer starten

Neues Schlafmittel aus der Natur | 2

Schlaftipps für Sportler | 4-5

Bei heißen Nächten zur Ruhe kommen | 7

SAMINA Night – das Schlafmittel aus der Natur

Die Folgen schlafloser Nächte sind so weitreichend wie mannigfaltig: Kurzfristig machen sich u.a. Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Leistungsminderung bemerkbar – später kommen Gewichtszunahme, ein erhöhtes Depressionsrisiko und andere Gesundheitsgefährdungen als mögliche Langzeitfolgen hinzu.

Der Griff zum pharmazeutischen Schlafmittel ist verlockend und ab einem gewissen Leidensdruck vermeintlich unvermeidbar. Um endlich wieder schlafen zu können nehmen besonders Geplagte sogar die drohende Suchtgefahr und Nebenwirkungen in Kauf. Der ersehnte Schlaf stellt sich zumeist auch tatsächlich ein – zumindest für eine gewisse Zeit, bis der Gewöhnungseffekt eintritt. Viele Substanzen manipulieren außerdem die Schlafphasen dermaßen, dass keine Erholung im Schlaf stattfindet und man sich müder fühlt als ohne Schlaftabletten. Nun gibt es aber ein Mittel zum Schlaf, das in allen Punkten besser abschneidet: SAMINA Night.

Ein Schlafmittel, das dem Körper hilft

Im SAMINA Night Schlafdrink ist erstens nur drin, was den Schlaf fördert, und zweitens nichts, das ungesund sein könnte. Die Rezeptur besteht aus einem Sauerkirsch-Aronia-Saft, der mit sorgfältig ausgewählten Schlafhelfern aus der Natur, mit B-Vitaminen und Mineralien angereichert wird. Anders als konventionelle pharmazeutische Schlafmittel, zwingt SAMINA Night den Körper nicht in den Schlafzustand. Stattdessen aktiviert der Schlafdrink von innen heraus zusätzliche Unterstützung für die schlafrelevanten Prozesse, die natürlich ablaufen. So fällt auch die für künstliche Schlafmittel charakteristische Benommenheit am Morgen danach weg. Als rein natürlicher, ungestörter Prozess kann der Schlaf die beste körperliche und mentale Performance bringen. Man erwacht frisch und klar und kann den gesamten Tag über seine besten Leistungen und Eigenschaften abrufen, völlig ungetrübt.

Warnung vor künstlichem Melatonin

In letzter Zeit wird künstliches Melatonin immer häufiger als gute Schlaflösung angepriesen. Rezeptfrei in der Drogerie oder vom Arzt verschrieben – künstliches Melatonin ist zum neuen Trend geworden. Doch selbst der Erfinder des künstlichen Melatonins, Neurowissenschaftler Prof. Dr. Wurtmann, warnte vor dem Konsum desselbigen. Künstliche Hormonbehandlung bedeutet immer ein Eingreifen in den gesamten Organismus, und bleibt als solches nicht ohne Folgen.

Auch wenn der Melatonin-Hype noch recht jung ist, konnten einige dieser negativen Konsequenzen bereits festgestellt werden. So beobachtete die renommierte Mayo-Klinik in Rochester (USA) bei längerer Einnahme negative Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Seltener kamen gravierende Nebenwirkungen wie temporäre depressive Verstimmungen, leichtes Zittern, Angstzustände oder niedriger Blutdruck vor.

Unkompliziert und verlässlich

Der menschliche Hormonhaushalt ist ein sehr komplexes System aus ineinandergreifenden Prozessen – mit synthetischer Manipulation kann es völlig aus der Balance gebracht werden. Klüger und zudem wirksamer ist es, pflanzliches Melatonin einzunehmen. Dieses ist als Stoff unbedenklich, regt aber vor allem auch die körpereigene Produktion des Schlafhormons Melatonin an. Als natürliche Melatoninbombe bildet die Sauerkirsche die perfekte Basis für einen wirksamen Schlafdrink. Dank der handlichen 150 ml-Dose findet SAMINA Night in jeder Tasche Platz, Sie können also auch unterwegs auf den gesunden Schlaf zählen. Unkompliziert, gesund, absolut wirksam – so ist SAMINA Night.

Erschöpfung als falsches Statussymbol

Eigentlich bietet die moderne Gesellschaft ja einen hohen Komfortlevel: Elektronische Alltagshelfer, heilende Medizin und Transportmittel jeglicher Art erleichtern das Leben ungemein. Und dennoch versagen wir uns heute allzu oft, was uns gesund und leistungsfähig hält: den Schlaf.

Auch wenn Schlafmangel sich bekanntermaßen auf den verschiedensten Ebenen negativ manifestiert – viele brüsten sich sogar damit. Karriereorientierte Menschen, die vorgeblich zu ambitioniert sind um viel zu schlafen, werden als falsches Ideal regelrecht bewundert. Verantwortungsbewusster wären wohl Vorbilder, die den Schlaf als Voraussetzung für optimale Leistungsfähigkeit ernst nehmen. Denn: Vor den Folgen des Schlafentzugs ist auch der erfolgreichste Mensch nicht gefeit. Früher oder später holen die negativen Konsequenzen jeden Übernächtigten ein.

Japan: Wenig Schlaf ist normal

Der Schlaf wird vermutlich nirgendwo so deutlich hinten angestellt wie in Japan. Besonders im Großraum Tokyo, wo der Feierabend erst spät beginnt und eine mehrstündige Anreise zur Arbeitsstelle zur Norm gehört, wird der nächtliche Schlaf der Karriere geopfert. Und das gilt als lobenswert: Die vielen Menschen Tokyos, die tagsüber einnicken, weil sie schlichtweg nicht anders können, stellen den Dienst für das Unternehmen über alles. Das bedeutet Fleiß und Charakter und wird durchaus ermuntert. Große Unternehmen lassen Mitarbeiter in Ruheräumen Power Naps abhalten, damit diese den Tag überhaupt überstehen können. Oft nutzen Pendler die berüchtigten Kapselhotels der Stadt, um auf etwa 2 m² Bodenfläche zumindest 2 – 4 Stunden Schlaf erhaschen zu können, ehe sie wieder zur Arbeit müssen.

Schlafmangel kostet Milliarden

Dass tüchtige Menschen auch mal müde sein müssen, wird in unseren Breitengraden zumindest anerkannt. Der Leistungsdruck steigt aber auch im Freizeitbereich. Niemand möchte als phlegmatisch oder faul gelten, und Erholung bleibt tatsächlich oft aus. Das bleibt auch auf Gesellschaftsebene nicht ohne Konsequenzen. Überspannte und unausgeglichene Menschen sind vermehrt krank und unkonzentriert, Fehltage und Arbeitsunfälle nehmen zu. Dem Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité Universitätsmedizin Berlin zufolge fallen Menschen mit Schlafproblemen drei bis vier Mal so oft bei der Arbeit aus wie andere. Daraus ergeben sich Kosten in Milliardenhöhe – und eine schlechtere Lebensqualität für den Einzelnen.

Positive Entwicklung?

In jüngster Zeit lässt sich in der westlichen Welt jedoch ein gewisses Umdenken beobachten. Magnaten wie Amazon-Gründer Jeff Bezos sprechen vom 8-stündigen Schlaf als Schlüssel zum Erfolg. Manche US-Unternehmen bezahlen ihren Angestellten für eine Mindestschlafdauer von sieben Stunden pro Nacht Prämien. Auch der Konsument macht mit: Handy-Apps, Kissensprays und andere Schlaf-Gimmicks verkaufen sich wie warme Semmeln. Natürlich ersetzen solche Gegenstände keinesfalls eine schlaffördernde Lebensweise und die richtige Schlafausstattung. Doch immerhin: Die positive Aufwertung des Schlafs ist durchaus positiv. Bleibt nur zu hoffen, dass dieses aufkommende Interesse um wissenschaftliche Expertise ergänzt wird, damit die unverzichtbare Gesundheitssäule Schlaf endlich als solche anerkannt wird. Daraus könnte sich eine Revolution in Sachen Lebensqualität und Gesundheit ergeben – im großen wie auch im individuellen Kontext.

Keine Sommerpause für den Sport

Noch bis zum 7. Juli wird in Frankreich die achte Fußball-WM der Frauen ausgetragen. Damit haben auch alle Sofaschiedsrichter und TV-Trainer Hochsaison, die den Rasensport vor allem passiv betreiben. Doch wie sieht es mit der eigenen Bewegung aus?

Gerade mit Anbruch der warmen Jahreszeit kann die Überwindung zur körperlichen Betätigung besonders schwerfallen. Oft ist der bloße Gedanke an die sengende Hitze schweißtreibend genug, um die Joggingrunde ausfallen zu lassen. Und etwas Zurückhaltung ist da auch durchaus angebracht: Sport bei Temperaturen um die 28°C und aufwärts kann zu Hitzeschlag, Sonnenstich oder Hitzekrämpfen führen. Außerdem drohen Kreislaufprobleme und Dehydrierung, wenn der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird. Atmungsaktive, helle Kleidung bietet etwas Abkühlung, idealerweise aus Textilien mit UV-Schutz. Leichte Kopfbedeckung bitte nicht vergessen! Wer es morgens früher aus dem Bett schafft, kann zudem die frischeren Morgenstunden für das Training nutzen.

Sport macht glücklich

Bewegung ist natürlich das ganze Jahr über wichtig. Wer kontinuierlich Zeit und Kraft in körperliche Aktivitäten investiert, profitiert davon nicht nur äußerlich. Regelmäßiger Sport kann Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen, das Zellwachstum im Gehirn anregen, und Glückshormone freisetzen. Darüber hinaus hilft die körperliche Ertüchtigung dabei, Stress abzubauen und Angstzustände zu lindern. In einigen Fällen kann man mit Sport als ergänzende Maßnahme sogar das eigene Suchtverhalten unter Kontrolle bringen.

Guter Schlaf bringt gute Leistung

Zwischen den beiden Gesundheitssäulen Sport und Schlaf besteht eine enge Wechselwirkung: Einerseits ist Bewegung ein wichtiger Bestandteil der guten Schlafhygiene. Wird das natürliche Bewegungsbedürfnis nicht ausgelebt, nimmt man abends eine gewisse Unruhe mit ins Bett. Außerdem werden die Stresshormone nicht reguliert, was den Schlaf auch langfristig beeinträchtigen kann. Noch dazu leidet durch den Bewegungsmangel die Durchblutung und Muskelverspannungen werden wahrscheinlicher – beides verschlechtert den Schlaf.

Andererseits ist man in seiner physischen Ausdauer eingeschränkt, wenn man schlecht oder zu wenig schläft. Nicht nur dass die physische Regeneration nicht ausreichend stattfinden kann, Schlafmangel begünstigt auch die Produktion des Hungerhormons Ghrelin. Wer zu wenig schläft, greift eher zu schwerer Kost, wird dadurchTräger und kann beim Sport nicht zur Höchstform auflaufen.

6 Schlaftipps für Sportler

Viele finden erst am Feierabend Zeit und Motivation für den Sport. Um die darauffolgende Nachtruhe nicht zu gefährden, können Sie mit diesen praktischen Tipps Ihre Schlafqualität und somit auch Ihre athletischen Leistungen verbessern.

1 Sportverbot zu später Stunde: Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen herrscht die Übergangsphase zwischen aktivem Alltag und entspannter Nachtruhe. Legt man in diesem Zeitraum noch ein anstrengendes Training ein, fällt das Einschlafen schwer – egal wie erschöpft man körperlich ist.

2 Keine kalte Dusche nach dem Sport: Die Abkühlung einer kalten Dusche ist gerade nach schweißreicher Betätigung angenehm, schlafbiologisch aber kontraproduktiv. Das System wird dadurch wieder hochgefahren, der Körper wird in seiner Vorbereitung auf den Schlaf gestört. Abends genießen Sie die Dusche oder das Vollbad besser bei handwarmer Wassertemperatur. Das entspannt zudem die Muskeln und beruhigt das Nervensystem.

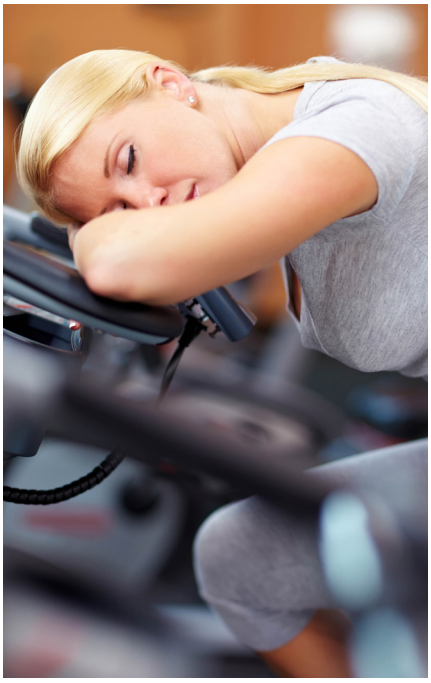
3 Alkohol vermeiden: Ja, Bier ist ein isotonisches Getränk und schmeckt nach vollbrachter Leistung umso besser. Nach dem Sport sollte zu viel Alkoholkonsum dennoch vermieden werden. Man schläft zwar leicht ein, nach etwa drei bis vier Stunden entfaltet der Alkohol jedoch seine stimulierende Wirkung und der restliche Schlaf fällt unruhig aus. Die optimale Erholung versagt, was sich auch im Training am Folgetag bemerkbar macht.

4 Gute-Nacht-Snacks: Nach dem Sport sollten Sie auf deftige Kost verzichten und nur noch etwas essen, das dem Schlaf-Gesund-Prinzip entspricht. Geben Sie vor allem protein- und kaseinhaltigen Lebensmitteln wie Käse oder Joghurt den Vorzug. Als Snack können Sie zu Mandeln oder Sauerkirschen greifen. Letztere sind übrigens auch im neuen SAMINA Night Drink enthalten, der Körper und Geist gesund auf den Schlaf vorbereitet. Der 100 % natürliche Schlafdrink eignet sich bestens dazu, nach dem energieaufreibenden Training wieder herunterzukommen.

5 Entspannung für die Balance: In unserer bewegten Zeit wird das Erlernen von Entspannungstechniken immer wichtiger. Das Gehirn erfährt laufend Reizeinwirkung von allen Seiten, die schnell zu Überlastung führt. Autogenes Training und Meditation gehören daher in das Arsenal jedes Menschen, der ein ausgeglichenes und glückliches Leben führen möchte. Durch Techniken dieser Art findet man eine gute Ergänzung zum Leistungsanspruch im Sport, und kann nach dem Training besser zur Ruhe kommen.

6 Zeit für den Schlaf schaffen: Kalkulieren Sie in Ihrem Trainingsplan auch für den Schlaf genügend Zeit ein. Für Sportler ist die Tiefschlafphase besonders wichtig, da diese bei der körperlichen Regeneration hilft. Außerdem werden in dieser Phase Wachstumshormone ausgeschüttet, die der Zellenreparatur zuträglich sind. Darüber hinaus sind sie am Aufbau des Knorpelgewebes beteiligt, das bei bestimmten Sportarten oft abgenutzt wird.

So wichtig wie die richtige Ausrüstung bei der Ausübung des Lieblingssports wichtig ist, so entscheidend ist auch das passende Bettsystem für den gesunden Schlaf. Auch hier lohnt sich eine kompetente Beratung vom Fachmann, um Verletzungsgefahren vorzubeugen und auf lange Sicht die eigenen Höchstleistungen verlässlich abrufen zu können.



DAS ERZÄHLEN SPORTLICHE SAMINA SCHLÄFER:

Sandra Urach,
Marathonläuferin
aus Vorarlberg,
Österreich

„Als zweifache Mutter, Fitnesscoach und Marathonläuferin ist ein ausgewogener und erholsamer Schlaf für mich extrem wichtig. Auf meinem SAMINA Schlafsystem schlafe ich deutlich tiefer und besser. In Kombination mit dem SAMINA Night Drink bin ich speziell nach einem anstrengenden Tag mit einer intensiven Trainingseinheit am nächsten Tag deutlich regenerierter."

Timo Pritzel,
Bike-Profi
aus Deutschland

„Entspannen, erfrischen, erneuern - jede Nacht voll Regeneration und Tiefenentspannung lässt uns tagsüber zur Höchstform auflaufen. SAMINA ist das Beste, was man sich für eine erholsame Nachtruhe wünschen kann!"

Giulia Steingruber,
Kunstturnerin
aus der Schweiz

„Nach einem harten Trainingstag freue ich mich jeden Abend auf mein SAMINA Schlafsystem. Mit einem gesunden, erholsamen Schlaf bin ich am nächsten Tag leistungsfähiger und kann im Training und der Schule viel konzentrierter arbeiten."

Frisch und erholt trotz heißer Nächte

Wenn die sommerliche Hitze die 30°C-Marke emporklettert, hilft tagsüber nur noch die Abkühlung im Badesee. Solch extreme Temperaturen sinken auch nachts oft nicht unter 22°C. Darunter leidet nicht zuletzt der erholsame Schlaf.

Dass wir in diesen sogenannten „Sahara-Nächten“ nicht zur Ruhe kommen, liegt an mehreren Faktoren. Besonders Menschen von schwächerer Konstitution steckt der Hitzestress des Tages oft noch in den Knochen. Hitzeperioden stellen dann eine starke Beanspruchung für den gesamten Organismus dar. Sowohl körperlich als auch psychisch erschweren Temperaturen das Entspannen.

Außerdem gehört eine gewisse Abkühlung zum Schlaf dazu: Um einschlafen zu können, muss die Körpertemperatur um 0,5–1° Celsius gesenkt werden. Das übernimmt der Körper für gewöhnlich automatisch und ohne unser Zutun, indem überschüssige Wärme über die Haut nach außen abgegeben wird. Ist allerdings die Temperatur der Umgebung zu hoch, wie in heißen Sommernächten kann dieser Prozess nicht wie vorgesehen ablaufen.

Tipps zur Abkühlung

Auch im Sommer kann eine schlaffreundliche Routine helfen – so sollte man trotz drückender Hitze Bewegung suchen, leichte Kost zu sich nehmen und abends nur mäßig Alkohol konsumieren. Damit auf die heißen Hundstage aber nicht allzu schlaflose Nächte folgen, möchten wir Ihnen hier eine Reihe an Schlaftipps speziell für den Sommer vorstellen.

Frischluft mit Köpfchen:

Am besten lüften Sie nur noch früh morgens, eventuell nochmals in der Nacht. Tagsüber sollte das Schlafzimmer dunkel gehalten werden, Jalousien und Fensterläden halten die ärgste Hitze verlässlich draußen.

Früh trinken:

Der im Sommer erhöhte Durst sollte schon im früheren Tagesverlauf gestillt werden. Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag wären empfehlenswert, zu spätes Trinken kann den Schlaf mit Toilettengängen unterbrechen.

Geräte ausschalten:

Der nächtliche Betrieb von Ventilatoren und Klimaanlagen ist in puncto Schlafbiologie und Energieverbrauch nicht empfehlenswert, und kann auch die Augen und Schleimhäute irritieren. Oft wacht man mit Verspannungen im Nackenbereich oder mit einer Erkältung auf.

Warmduscher schlafen besser:

Klingt vielleicht kontraproduktiv, aber wer vor dem Schlafengehen duschen möchte, sollte das Wasser nicht zu kalt einstellen. Die kühle Dusche aktiviert den Stoffwechsel, man schwitzt danach leichter. Lieber lauwarm berieseln lassen und die Haut danach nicht vollständig abtrocknen.

Nacktschlafen auf Schafschurwolle:

Der Impuls, bei extremer Hitze sämtliche Textilien aus dem Bett verbannen zu wollen, ist nachvollziehbar. Allerdings besteht auch im Hochsommer die Gefahr sich zu erkälten, besonders bei Zugluft. Eine dünne Auflage aus Bio-Schafschurwolle bietet die perfekte Lösung. Diese bioaktive Naturfaser nimmt – dank des speziellen inneren Markstrangs – bis zu 35 % ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit auf, und gibt sie sieben Mal schneller wieder an die Luft ab als gewöhnlicher Baumwolle der Fall wäre. So wird das nächtliche Schwitzen, trotz brütender Hitze, minimal gehalten. Man erlebt unter der Schafschurwolle sogar etwas Kühlung.

Laken hissen:

Ein nasses Betttuch vor das Fenster zu spannen, macht das Raumklima angenehmer und hält auch noch lästige Stechmücken fern.

Waden einwickeln:

Nasskalte Wadenwickel bringen nicht nur ersehnte Kühle, sondern helfen auch bei schweren Beinen: Die Durchblutung wird angeregt, Blutgefäße ziehen sich wieder zusammen, das unangenehme Druckgefühl löst sich auf.

Überlebenstipps für Urlaubsreife

Sie kennen das sicher: Trotz großer Vorfreude war der Urlaub selbst weniger schön. Das kann viele Gründe haben – anstrengende Reise, unangenehme Überraschungen, und nicht zuletzt: schlechter Schlaf.

Endlich angekommen! Nach einer langen Anreise möchten Sie sich im Hotel bestimmt auch einfach fallen lassen und in Urlaubsmodus umschalten können. Was aber, wenn aus der Ankunft eine große Enttäuschung wird? Oftmals erweist sich das online gebuchte Zimmer vor Ort als muffig, dunkel und ungemütlich. Und auch nach einem noch so schönen Urlaubstag folgt die Nacht und damit der Schlaf im Hotel. In einer fremden Umgebung zu schlafen, fällt vielen schon schwer genug. Leider kommen in vielen Hotels auch noch erschwerende Umstände wie unbequeme Betten, unzureichende Abdunkelung und Lärmbelästigung hinzu.

Gute Planung, gute Nacht

Schon im Vorfeld können Sie sich mit ein paar wichtigen Kniffen den nächtlichen Frust ersparen:

1 Fragen Sie bereits bei der Buchung nach einem ruhigen Zimmer. Auch wenn die Aussicht auf den Innenhof vielleicht langweilig klingt – vermutlich ist es nachts ruhiger als eines, das der Straße zugewandt ist.

2 Vermeiden Sie Zimmer direkt neben der Treppe oder dem Aufzug. Stiegenhäuser sind meist recht hellhörig, andere Hotelgäste werden beim nächtlichen Ein- und Ausfliegen gerne mal etwas lauter.

3 Auch wenn Sie selbst gerne feiern gehen – suchen Sie sich lieber eine Unterkunft fernab der Partymeilen. Die mitunter entstehende Taxikosten lohnen sich gleich mehrfach, wenn man sich damit das frustrierte Wachliegen aufgrund nichtendenwollenden Partylärms spart.

4 Setzen Sie auf eine Zimmerausstattung mit eigener Badewanne. Auch im Strandurlaub am Meer gibt es kaum etwas Schöneres, als sich abends in der warmen Wanne zu entspannen, und es dann in ein paar Schritte ins Bett zu schaffen.

5 Neben Reisedokumenten und Geldbörse gehören Ohrstöpsel und Schlafbrille in jedes Reisegepäck. Der Vorhang dunkelt den Schein der Straßenlaterne nicht genügend ab, die Nachbarn sehen nachts noch lange und laut fern? Das ist nicht länger Ihr Problem.

6 Nehmen Sie ein Stückchen Zuhause mit und packen Sie Ihr eigenes Kissen ein. Ein kleines Reisekissen braucht nicht viel Platz und fühlt sich immer vertraut an.

7 Wenn Sie ganz auf Nummer sicher gehen wollen, sehen Sie sich auf samina-hotels.com um. Dort finden Sie eine vielfältige Übersicht an Hotels, die auf den guten Schlaf ihrer Gäste besonders Rücksicht nehmen. In den SAMINA Power Sleeping Rooms entspannen Sie auf komfortablen Schlafsystemen und können den Urlaub gestärkt in vollen Zügen genießen.

SAMINA Papillon: das perfekte Reisekissen

Ob auf Flugreisen, im Auto oder im Hotelzimmer – SAMINA Papillon ist der ideale Begleiter für all jene, die auch unterwegs nicht auf Komfort verzichten wollen. Als orthopädisches Reisekissen ist SAMINA Papillon nicht nur handlich, sondern wird auch der korrekten Lagerung von Halswirbelsäule und Nackenbereich gerecht. Besonders in der Sitzposition stellt die besondere Form des Kissens seine stützenden und entlastenden Eigenschaften unschlagbar unter Beweis. Die anschmiegsame Hülle aus 100 % naturreiner Bio-Baumwolle oder Bio-Keramik-Stoff kann abgenommen und bei Bedarf in der Waschmaschine gereinigt werden. So müssen Sie auf Ihr hygienisches Traumkissen auch nach treuer Anwendung nie verzichten.

Mehr Infos im Webshop unter: www.samina.com/orthopaedische-kissen/samina-reisekissen-papillon

Die Vorzüge auf einen Blick:

- bequemes Schlafen, Entspannen und Reisen in sitzender bzw. halbsitzender Position
- beugt Verspannungen von Kopf und Nacken vor
- leicht, handlich, platzsparend
- hygienisch und pflegeleicht
- das perfekte Reisekissen

Ausbildung zum Schlaf-Gesund-Coach

Sie interessieren sich für die komplexen Zusammenhänge der menschlichen Gesundheit und wollen handfeste Tipps zum bestmöglichen Leben im Einklang mit der Innen- und Außenwelt? Suchen Sie neue Impulse für den Karriere-Kick oder wollen Sie sich vor allem persönlich weiterentwickeln?

In der Seminar-Ausbildung zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach können Sie sich all diese Wünsche selbst erfüllen. Lernen Sie aus erster Hand vom Schlafexperten Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, welche selbstheilenden Kräfte uns allen innewohnen und wie wir diese entfalten können. Unter der Leitung des renommierten Visionären Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, spezialisiert sich das Institut für Schlafpsychologie, Schlafcoaching und Bioenergetik darauf, die ganzheitliche Schlafgesundheit im Sinne eines allumfassend gesunden Lebens zu fördern.

Als Schlaf-Gesund-Coach sind Sie der kompetente Ratgeber für all jene, die ihre Schlafgesundheit und dadurch auch das Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene optimieren möchten. Dabei geht es nicht nur darum, fundiertes Fachwissen weiter zu geben, sondern vor allem auch um eine Prozessbegleitung mit praktisch umsetzbaren Lösungen zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Durch Offenlegung der Zusammenhänge zwischen Schlafhygiene und inneren wie äußeren Faktoren gewinnen Sie einen klaren Blick auf die grundlegenden Wahrheiten der Gesundheit. In diesem Lehrprogramm lernen Sie neben Erkenntnissen aus Schlafwissenschaft, Schlafmedizin und Schlafbiologie auch die Grundlagen zur richtigen Kommunikation und Beziehungsgestaltung in der beratenden Tätigkeit. Sie erfahren, wie ein Schlaf-Gesund-Coach den Klienten in seiner schlaffreundlichen Tagesgestaltung und in der nächtlichen Aktivierung der regenerativen Kräfte unterstützt. Da diese Ausbildung den Fokus sowohl auf Persönlichkeitsbildung als auch auf Gesundheitsförderung legt, profitieren Sie auch privat nachhaltig von diesem einzigartigen Seminar.

Werden auch Sie zertifizierter Schlaf-Gesund-Coach! Mehr Infos zur Ausbildung finden Sie unter www.schlafcoaching.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 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 Power Sleeping® Hotels 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 | samina@samina.com | www.samina.com