Ausgabe September | Oktober 2019

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Das Anbrechen der Herbstzeit bedeutet auch immer ein bisschen Einkehr – Zeit, um innezuhalten, auf sich selbst zu hören, und Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Kraft dazu finden wir in der richtigen Ernährung, im engen Kontakt mit der Natur, und in der Psychohygiene. Mehr zu diesen und anderen spannenden Themen finden Sie in dieser speziellen Ausgabe."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Natürlich gesund durch den Herbst

Handys als Schlafräuber 3

Die heilsame Kraft des Waldes 4

Für ein gutes Bauchgefühl 6

Die gute Nacht beginnt schon im Büro

Bevor Sie nun Ihr Kopfkissen auf die Tastatur legen und ein spontanes Schläfchen einlegen – ganz so wörtlich war das auch wieder nicht gemeint. Um sich in der Nacht optimal erholen zu können, bedarf es aber einer schlaffreundlichen Tagesgestaltung – und die zählt eben auch am Arbeitsplatz.

Wer tagsüber viel leistet, hat die nächtliche Regeneration bitter nötig. Doch ist es häufig genau diese hohe Belastung, die den gesunden Schlaf verhindert. Gesunder Schlaf ist nämlich eine 24-Stunden-Angelegenheit – und ein Spiegel dessen, wie wir unser Leben verbringen. So sind Schlafstörungen auch ein Warnsignal dafür, dass am Lebenswandel etwas zu ändern ist – oft ist es etwa beruflich bedingter Stress, der zu schaffen macht.

Den inneren Zeitgeber respektieren

Im Grunde läuft die Vorbereitung auf den Schlaf schon ab dem Aufwachen: Den gesamten Tag über baut der Körper einen inneren Schlafdruck auf, der abends in Müdigkeit endet. Dabei wird auch chronobiologischen Rhythmen gefolgt – also der inneren Uhr. Leider wird diese zum Großteil ignoriert, vor allem auf dem konkurrenzbetonten Arbeitsmarkt. Anstatt den inneren Takt effizient zu nutzen, bestimmen äußere Zeitgeber wie Termine und Deadlines den Tagesablauf. Durch die Orientierung an äußeren Zeitgebern können viele Arbeitnehmer nicht ihre bestmöglichen Leistungen abrufen, werden leichter überfordert, und bauen Anspannung und Frustration auf. Das kann sich auf lange Sicht auch in Ein- und Durchschlafstörungen äußern.

5 Tipps für einen schlaffreundlichen Arbeitstag

1 Verdauungsspaziergang: Nutzen Sie die Mittagspause doch für etwas Bewegung an der frischen Luft, z.B. für einen halbstündigen Spaziergang. So haken Sie schon vor dem Feierabend einen Teil des täglichen Bewegungspensums ab, und können neue Energien mobilisieren. Außerdem tanken Sie Sonnenlicht, was u.a. für den Aufbau des schlafregulierenden Hormons Melatonin wichtig ist.

2 Vollen Power-Nap voraus: Zwischen 13 und 14 Uhr sinkt die Leistungsfähigkeit üblicherweise auf ihren Tiefpunkt. Wer die Möglichkeit dazu hat, legt sein Mittagsschläfchen am besten jetzt ein. Achtung: Dieses Nickerchen sollte höchstens 20 - 25 Minuten dauern, um den Tiefschlaf zu vermeiden. Ansonsten drohen nachmittags ein benebelter Kopf und abends Probleme beim Einschlafen.

3 Kaffeemaschine aus: Kaffee macht morgens wach, lässt aber abends oft nicht einschlafen: Koffein hat eine Halbwertzeit von 5-7 Stunden, sollte also ab dem Nachmittag nicht mehr eingenommen werden.

4 Reden hilft: Sorgen, die Sie abends lange wach liegen lassen, entstehen nicht über Nacht. Um sie früh genug in den Griff zu kriegen, tun Sie wohl daran, mit einer Vertrauensperson zu sprechen. Bei Problemen, die konkret Ihre Arbeitsbedingungen betreffen, wenden Sie sich an die HR-Abteilung oder direkt an Ihren Vorgesetzten.

5 Barfuß gegen Jetlag: Wenn Sie sich beruflich oft zwischen verschiedenen Zeitzonen bewegen, dürfte Ihnen der Jetlag als unangenehmer Reisebegleiter bekannt sein. Beste Abhilfe bietet da die Erdung: Gleich nach Ihrer Ankunft in der ungewohnten Zeitzone können Sie z.B. eine halbe Stunde lang barfuß laufen. So passen Sie sich auf natürlich Weise dem örtlichen Biorhythmus an.

Endlich gut schlafen!

- Stoppt das **Gedankenkarussell**,
- fördert Ihr **Einschlafbedürfnis**,
- lässt Sie schneller **zur Ruhe** kommen

Jetzt testen: **www.samina-night.com**

Handys bringen SchülerInnen um den Schlaf

Für viele Kinder und Jugendliche sind Handys, Tablets und Laptops selbstverständlicher Teil des Lebens. Deutschen Studien zufolge verbringen 20 % aller Gymnasiasten und Hauptschüler täglich über vier Stunden vor dem Bildschirm. Dass außerdem etwa 33 % von ihnen unter Schlafmangel leiden, ist kein Zufall.

Ob organische Ursachen, psychische Beschwerden oder falsche Ernährung – viele Faktoren führen zu Schlafmangel. Heute sind immer mehr Jugendliche von Schlafproblemen betroffen: Gerade in der Pubertät durchläuft das Gehirn viele Veränderungen, die das Schlafbedürfnis eigentlich erhöhen. Allerdings rückt diese Lebensphase auch das Verlangen nach Selbstbestimmung in den Vordergrund. Viele Teenager genießen es, abends länger wach zu bleiben, auch um sich „erwachsener“ zu fühlen. Der Schlafmangel unter Jugendlichen ist so überwiegend das Resultat von absichtlichem Verzicht.

Soziale Medien als Schlafräuber

Das digitale Zeitalter bietet allerhand Ablenkungen und Möglichkeiten zum Zeitvertreib. Besonders soziale Medien ziehen Jugendliche früh in ihren Bann und werden zu einem nicht wegzudenkenden Bestandteil ihres Alltags. Und das wirkt sich Studien zufolge direkt auf das Schlafverhalten aus: SchülerInnen, die mehr als vier Stunden pro Tag auf Handy, Tablet oder Fernseher aufwenden, schlafen im Schnitt nur 7,3 Stunden pro Nacht. Für einen Teenager ist das definitiv zu wenig: Die US-amerikanische National Health Foundation empfiehlt Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren, acht bis zehn Stunden pro Nacht zu schlafen. Jüngere Schüler benötigen laut derselben Quelle etwas mehr, nämlich neun bis elf Stunden Schlaf. In allen Altersgruppen lässt sich beobachten, dass diejenigen, die weniger als eine Stunde pro Tag mit digitalen Geräten verbringen, durchschnittlich weitaus mehr als ihre Schulkollegen schlafen.

Erhöhte Cortisolwerte

Dieser chronische Schlafmangel bleibt nicht ohne Folgen. Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden treten häufiger auf, ebenso erhöhen sich Fehlzeiten in der Schule. Abgesehen von Begleiterscheinungen wie Tagesmüdigkeit, Schlappheit und verminderter Leistungsfähigkeit klagen diese jungen SchülerInnen außerdem vermehrt über Stress. Laut einer deutschen Studie mit ca. 10.000 Teilnehmern fühlten etwa 50 % der Mädchen sich in der Schule oft gestresst, bei den Buben waren es ca. 33 %. Dieser Stress ist es auch, der die Produktion und Ausschüttung des Stresshormons Cortisol anregt, was wiederum das Ein- und Durchschlafen erheblich stört. Konstanter Stress in diesem jungen Alter ist nicht nur ein besorgniserregendes Vorzeichen für die zukünftige Lebensweise, sondern kann aufgrund der hohen Cortisolwerte auch den sensiblen Hormonhaushalt massiv durcheinanderbringen. Das hat Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung und kann Fettleibigkeit, Wachstumsstörungen sowie depressive Verstimmungen hervorrufen.

Handytipps für Eltern

Wie können Sie also Ihre Kinder vor ungesundem Handykonsum bewahren? Wichtig sind klare Nutzungsregeln. So können Sie etwa vereinbaren, dass das Handy nachts im Wohnzimmer bleibt, da es aus schlafbiologischen Gründen im Bett ohnehin nichts zu suchen hat. Außerdem profitieren Kinder und Jugendliche auch später von dem Bewusstsein, dass sie nicht jederzeit erreichbar sein müssen. Stattdessen ist es wertvoll, schon in jungen Jahren Zeit für Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt einzuplanen - nicht zuletzt für den Schlaf.

Grüne Heilung – die Kräfte des Waldes

In Japan nennt man es Shinrin Yoku – das „Baden in Waldluft“. Anders als beim normalen Spaziergang geht es beim Waldbaden darum, sich über alle fünf Sinne mit der Natur zu vereinigen. Und zahlreiche Studien scheinen eines zu zeigen: Die Wirkung des Waldes geht über reine Wellness hinaus.

Seit 1982 untersucht das japanische Agrarministerium die medizinische Wirkungsweise des Waldbadens, und dies offenbar mit wachsender Anerkennung: Seit 2012 wird Waldmedizin als Forschungszweig an den Universitäten angeboten. Studien konnten seither nachweisen, dass bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald die Zahl der Killerzellen erhöht, das Immunsystem verbessert, und dass sowohl Blutdruck, Kortisol als auch der Puls nach nur einer Stunde sinken. Warum das so ist, darüber spekulieren Evolutionsbiologen, Mediziner und Psychologen gleichermaßen.

Der Mensch: Ein Wesen der Natur

Von 7 Millionen Jahren Evolution hat der Mensch weniger als 0,1 % in Städten verbracht – ein gutes Argument dafür, dass der Organismus sich noch nicht völlig an die urbane Umgebung als gesunden Lebensraum anpassen konnte. Die evolutionäre Verbundenheit des Menschen zur Natur geht dementsprechend tief und wirft noch heute Schatten: Experimenten zufolge finden Menschen vor allem offene Landschaften ansprechend, die dank Bäumen trotzdem einen gewissen Schutz bieten – eine Kombination, die an die Savanne Ostafrikas erinnert, das Ursprungsgebiet des Homo sapiens. Die Liebe zum Baum könnte uns also noch von früher im Blut stecken und von einer Zeit herrühren, in der wir ihn zum Überleben brauchten.

Duftstoffe für die Gesundheit

Charakteristisch für den Wald ist natürlich sein Duft. Dieser hat es Forschern zufolge auch molekular in sich: Terpene, also die antibiotischen Duftstoffe, die Bäume vor Krankheitserregern schützen, sollen auch die menschliche Gesundheit fördern. So zeigten Probanden nach einer Nacht in einem Raum, dessen Luft mit Terpenen angereichert wurde, einen deutlichen Anstieg an Killerzellen im Blut. Manche Wissenschaftler schreiben solche Beobachtungen lieber psychologischen Wirkungen zu, etwa aufgrund positiver Kindheitserinnerungen.

„Waldbad“ zuhause

Wer keinen Wald in der Nähe hat, muss nicht verzagen: Auch eine Pause im Park kann ähnlich positiv wirken. Selbst das Betrachten von Waldfotografien oder Waldbad-Videos hat einen ausgleichenden Effekt auf das psychische Befinden. Für das abrundende Dufterlebnis können außerdem ätherische Öle oder Möbel aus natürlich behandeltem Vollholz (z.B. Betten aus Zirbe) den Wald zumindest ein bisschen nachhause holen.

SAMINA Experten-Newsletter: 7 Säulen der Gesundheit

Erholsamer Schlaf ist lebenswichtig – und beginnt schon heute: Profitieren Sie von 30 Jahren Fachwissen und machen Sie das Beste aus Ihrem Schlaf. Mit dem Gratis-Abo unseres Experten-Newsletters erhalten Sie laufend exklusive, wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit.

www.samina.com/samina-experten-newsletter

Macht Stress Frauen öfter depressiv?

Studien zufolge leiden Frauen doppelt so oft an Depressionen wie Männer. Um dieses Phänomen zu erklären, müssen Faktoren berücksichtigt werden, die über rein biologische Unterschiede hinausgehen. Auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen erhöhen das weibliche Erkrankungsrisiko.

Eine europaweit angelegte Studie mit 514 Millionen Menschen macht es deutlich: Frauen erkranken doppelt so häufig an Depressionen wie Männer. In der Altersgruppe zwischen 25 und 40 Jahren liegt diese Zahl sogar um ein Vierfaches höher. Bereits nach der Pubertät zeigen sich erste signifikante Unterschiede. Dies ist nicht nur mit hormonellen Veränderungen zu erklären, sondern hängt mit anderen neuen Umständen zusammen: z.B. erhöhter Leistungsdruck in Schule, Sport und Privatleben, oder Probleme mit der eigenen Identität und Sexualität. Dass Depressionen bei Mädchen und Frauen häufig gemeinsam mit Ess- und/oder Angststörungen auftreten, spricht für eine Mischung aus individuellen und sozialen Faktoren.

Mehr als nur Biologie

Natürlich liegt nahe, dass Männer weniger dazu bereit sind, professionelle Hilfe zu suchen und so die richtige Diagnose zu erhalten. Doch obwohl nicht biologisch bedingte Depressionsauslöser auch bei Männern auftreten, ist das weitaus seltener der Fall. Es ist die komplexe Kombination aus biologischen, psychologischen und gesellschaftlichen Faktoren, die das Dasein einer Frau kennzeichnen, und so eine Depression begünstigen.

Mögliche Risikofaktoren der Frau

- Der weibliche Hormonhaushalt unterliegt vielen Schwankungen und tiefgreifenden Veränderungen - wie PMS, Schwangerschaft, Wochenbettdepressionen oder Klimakterium. Außerdem neigen Frauen weitaus häufiger zu Schilddrüsenerkrankungen, welche mit Depressionen einhergehen können.
- Frauen grübeln mehr als Männer, was zu Einschlafstörungen führt, und sie anfälliger für Depressionen macht.
- Aufgrund der Mehrfachbelastung von Beruf und Familie stehen Frauen unter mehr Stress. Noch heute ruht der Großteil des Familienmanagements auf ihnen. Hinzu kommen Schuldgefühle, wenn die Rollen der perfekten Mutter und Arbeitnehmerin kollidieren. Weiters schmerzen berufliche Entwicklungschancen, die nicht genutzt werden können. Auch die Pflege von älteren und kranken Familienmitgliedern wird häufig zur Aufgabe der Frau.
- Frauen leben deutlich häufiger in Armut, was neben Zukunftsängsten auch eine Einschränkung in sozialer und physischer Gesundheit bedeutet. Dadurch können Gefühle wie Selbstverachtung und Kontrollverlust entstehen.
- Mädchen und Frauen werden öfter Opfer sexueller Gewalt, was auch viele Jahre später noch eine Depression auslösen kann.
- Frauen leben im Schnitt länger, werden also älter, und erleben somit häufiger Trauer, Einsamkeit, altersbedingte Krankheiten und soziale Ausgrenzung.

Depressionen sind heilbar

So endgültig und aussichtlos es sich auch anfühlen mag – Depressionen sind nichts Ungewöhnliches und können gut behandelt werden. Als erste Anlaufstelle können Sie den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen, oder Sie wählen die Nummer der Telefonseelsorge. Offen darüber zu sprechen nimmt der Depression einen enormen Teil ihrer Macht und ist der erste, große Schritt zur Genesung.

Telefonseelsorge:

Österreich: 142
Deutschland: 116123
Schweiz: 143

Gesunder Bauch, gesunde Psyche

„Man ist, was man isst“ – diese Redewendung kommt nicht von ungefähr. Ein klug genährter und widerstandsfähiger Magen-Darm-Trakt ist für ein gesundes Leben unersetzlich. Nur wenigen ist allerdings bewusst, wie allumfassend die Wirkung dieses Bereichs tatsächlich ist – auch auf die Psyche.

Darmflora – so lautet der blumige Begriff für die 10 bis 100 Billionen Bakterien, die im menschlichen Darm zuhause sind. Neben der bloßen Nahrungsverwertung erledigen sie hier eine ganze Bandbreite an lebenswichtigen Aufgaben: U.a. bauen sie Schadstoffe ab, verhindern die Ausbreitung von Krankheitserregern und Infektionen, bilden das Vitamin K und ermöglichen ein gut funktionierendes Immunsystem. Immerhin 80 % aller Abwehrreaktionen passieren im Darm.

Mit Probiotika gegen Ängste

Neben falscher Ernährung setzen auch mentale Belastungen wie Stress dem gesunden Bauchgefühl oft zu. Doch selbst in der Umkehrwirkung lassen sich Zusammenhänge zwischen Bauch und Psyche beobachten:

Untersuchungen zufolge könnten Probiotika, also darmunterstützende Zubereitungen aus Mikroorganismen, auch bei psychischen Problemen helfen: So merkten Patienten, die unter Angststörungen litten, nach zwei Monaten Probiotika-Einnahme einen deutlichen Abbau ihrer Ängste. Eine weitere Studie ergab anhand von Stuhlproben, dass zwei bestimmte Bakterienarten bei denjenigen Probanden weitaus seltener vorkamen, die an Depression erkrankt waren. Daraus lässt sich eine enge Verbindung zwischen Psyche und Darmgesundheit vermuten, der depressiven Menschen in Zukunft völlig neue Behandlungsmethoden bringen könnte.

Darmkrebs durch Schlafmangel?

Das Verhältnis von Magen-Darm-Erkrankungen und schlechtem Schlaf erinnert an das altbekannte Beispiel mit dem Huhn und dem Ei: Was wodurch bedingt wird, steht nicht fest. Einerseits erschweren Sodbrennen, Verstopfung, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden den komfortablen Schlaf, andererseits benötigt der Körper ausreichend Schlaf, um Verdauungsprozesse möglichst störungsfrei ablaufen lassen zu können.

2011 deckte eine Studie des US-amerikanischen University Hospitals Case Medical Center einen alarmierenden Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Schlaf auf: Demzufolge wurden bei den Teilnehmern, die im Schnitt pro Nacht weniger als sechs Stunden schliefen, deutlich häufiger kolektorale Adenome festgestellt. Diese Adenome sind Geschwülste, die sich zu bösartigen Karzinomen entwickeln und also in Darmkrebs ausarten können. Der beobachtete Unterschied war signifikant: Das Risiko der Wenig-Schläfer fiel um 50 % höher aus als das derjenigen, die pro Nacht mehr als 7 Stunden schliefen. Den Forschern zufolge sei Schlafmangel demnach als ähnlich hoher Risikofaktor für Darmkrebs einzustufen wie bereits bekanntes Aufkommen bei Verwandten ersten Grades, oder wie zu hoher Konsum von rotem Fleisch. Grund dafür könnte die verringerte Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin sein, welches auch für die DNA-Reparatur in den Körperzellen verantwortlich ist.

Schlafen in der besten Lage

Doch nicht nur die reine Dauer des Schlafs beeinflusst die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts. Schon die Position, in der wir schlummern, kann den Körper bei der Verdauung unterstützen. Zahlreiche Experten bestätigen die Vorteile des Schlafs in der Seitenlage, besonders linksseitig: Aufgrund der asymmetrischen Anordnung der inneren Organe können in dieser Position die Abfallstoffe leichter durch den Verdauungstrakt bewegt werden – der Schwerkraft sei Dank.

Guter Schlaf für Senioren

Im Laufe eines Menschenlebens verändert sich die Struktur des Schlafs, was die nächtliche Erholung von Senioren einschränken kann. Doch schlechter Schlaf muss in keinem Alter sein.

Das Alter bringt einige Schwierigkeiten mit sich: Körperliche Kräfte lassen nach, das soziale Netzwerk verändert sich, und an die neue Identität als Senior muss man sich auch erst einmal gewöhnen. Natürlich ist das Leben mit 60+ aber noch lange nicht vorbei. Im Gegenteil: Das Seniorenalter will in vollen Zügen genossen und als ganz besondere Lebensphase ausgekostet werden. Um das tun zu können, bedarf es der vollen Ausschöpfung der zur Verfügung stehenden Vitalität – und das geht nur mit gesundem Schlaf.

Reicht Senioren wenig Schlaf?

Recht hartnäckig hält sich der Mythos, alte Menschen würden weniger Schlaf brauchen. Diese Behauptung lässt sich bis heute nicht wissenschaftlich bestätigen. Wahr ist jedoch, dass der Aufbau des Schlafs sich verändert. So verringern sich im Alter die Tiefschlafphasen, ein größerer Anteil der Nacht wird im Leichtschlaf verbracht. Daraus ergeben sich zwei entscheidende Nachteile: Erstens wachen ältere Menschen leichter ungewollt auf, zweitens kann die körperliche Regeneration nicht optimal stattfinden.

In jüngeren Jahren ist es völlig normal, pro Nacht etwa fünf Mal aufzuwachen, ab dem 60. Lebensjahr können sich diese unbewussten Weckreaktionen auf ganze 150 Mal erhöhen. Die daraus folgende Tagesmüdigkeit dämpft sowohl die Laune als auch die Motivation zur Aktivität, was neben der Psyche auch der Schlafqualität schadet.

Ein Nickerchen in Ehren

Für viele Senioren gehört das tägliche Mittagsschläfchen einfach dazu. Dagegen ist an sich auch nichts einzuwenden. Allerdings können zu lange, zu häufige oder zu spät abgehaltene Nickerchen das nächtliche Ein- und Durchschlafen nochmals erschweren. Um den inneren Rhythmus nicht zu stören, sollte ein solches Schläfchen am besten vor 14:30 Uhr abgehalten werden, und nicht länger als 20 Minuten andauern.

Strukturierte Tagesplanung

Auch im Ruhestand sind regelmäßige Weck- und Bettzeiten wichtig. Je weniger man an einer Zeitstruktur festhält, umso mehr leidet die Motivation zur Aktivität. Der Senior läuft dann Gefahr, zu lange im Bett zu liegen, die Zeitwahrnehmung zu verlieren, und darüber hinaus depressive Verstimmungen zu verstärken. Verabredungen mit lieben Bekannten, Engagement in Vereinen oder ehrenamtliche Tätigkeiten sind schöne Verpflichtungen, die neben Lebensfreude auch die Gewissheit verstärken, immer noch gebraucht zu werden. Und: Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus wird so spielend einfach reguliert. Sehr begrüßenswert ist außerdem tägliche Bewegung, am besten an der frischen Luft.

SAMINA Kombi-med: das ideale Schulterkissen

Seiten- und Rückenschläfer aufgepasst: Mit dem ergonomisch angepassten Kombi-med Kissen gehören Verspannungen endlich der Vergangenheit an. Sowohl der Schulterbereich als auch der empfindliche Nacken können nur auf einer korrekt geformten Fläche völlig schmerzfrei aufliegen. Während zu harte Kissen die Funktion von Blutgefäßen und Nerven behindern können, stützt dieses spezielle Schulterkissen den Nacken perfekt und kann Schulterverspannungen vorbeugen. Dem hohen SAMINA-Standard entsprechend ist das Kissen Kombi-med mit 100 % organischer Schafschurwolle in hochwertiger Merinoqualität gefüllt.

Mehr Infos im SAMINA Onlineshop: www.samina.com/orthopaedische-kissen/samina-kissen-kombi-med

Die Vorteile auf einen Blick:

- perfekte Passform für Schultern und Nacken
- beugt Verletzungen der Halswirbelsäule vor
- entspanntes Aufliegen in Rücken- und Seitenlage
- gefüllt mit feinster Schafschurwolle und einer schmalen Naturkautschuk-Linse

Erste Hilfe bei Rückenschmerzen

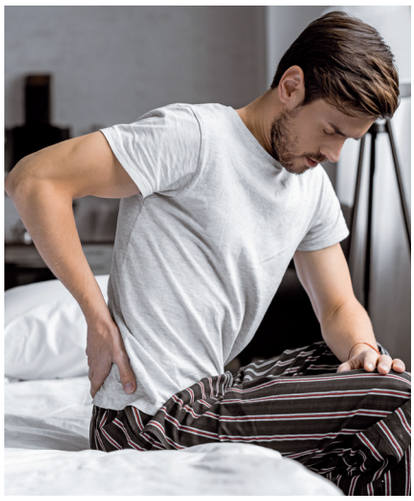
Sind Sie tagsüber immer öfter verspannt? Oder verfolgen die Schmerzen Sie bereits bis ins Bett? Frühzeitiges Handeln ist wichtig, um chronischen Rückenproblemen vorzubeugen. Sowohl Rückenschmerzen als auch die daraus resultierenden Schlafstörungen können sich sonst auf Körper und Psyche negativ auswirken.

Im Schlaf finden wichtige Regenerationsprozesse statt. Körper und Geist tanken neue Kraft und Energie, das Immunsystem wird gestärkt. Nächtliche Rückenschmerzen können jedoch dazu führen, dass genau diese Abläufe gestört werden. Nach dem Aufwachen ist man nicht frisch und energiegeladen, sondern fühlt sich schlapp und müde. In gewissen Fällen ist der Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten unvermeidbar – manchmal reichen aber schon kleine Anpassungen im Alltag, um dem Rücken zu helfen.

5 Tipps für einen gesunden Rücken

Muskelaufbau: Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie im unteren Rücken können zu heftigen Schmerzen führen. Eine starke Muskulatur ist daher unerlässlich. Mit Physiotherapie, Faszien-Training oder Rückenschule können Sie gezielt wichtige Muskeln und Sehnen dehnen und kräftigen.

Schonungslos: Bei Verspannungsschmerzen schleicht sich gerne eine Schonhaltung ein, die neue Schmerzen verursachen



kann. Besser ist es, bestehende Verspannungen mit Übungen und Bewegung gezielt zu lösen. Schon ein leichter Spaziergang kann die Muskulatur lockern und so Schmerzen lindern.

Dynamisches Sitzen: Neben einem ergonomisch korrekten Arbeitsplatz ist es wichtig, allzu langes und statisches Sitzen zu unterbrechen. Stehen Sie im Büro immer wieder auf, dehnen und strecken Sie sich. Und probieren Sie das dynamische Sitzen aus: Durch mehrmaliges Wechseln der Sitzposition, wiederholtes Aufstehen und Umhergehen entsteht eine Bewegungsvielfalt, die den Risiken des statischen Sitzens entgegenwirkt.

Stress abbauen: Häufig folgen Rückenschmerzen nicht nur auf körperliche, sondern auch auf innere Anspannung. Um diesen Stress immer wieder einzudämmen, sollten Sie tagsüber mehrere Pausen einplanen. Atemübungen sind ein gutes Werkzeug, um aufkeimenden Stress in den Griff zu kriegen. Abends kann ein Treffen mit Freunden, ein warmes Vollbad, Yoga, Meditation oder Autogenes Training den Tag entspannt ausklingen lassen.

Die richtige Lage: Auch die passende Schlafunterlage ist Teil der Rückengesundheit. Mit einem orthopädischen Schlafsystem, dessen Einzelteile perfekt aufeinander und auf Ihre Anatomie abgestimmt sind, bringen Sie Ihren Rücken in die ideale Lage. Ein orthopädisches Kissen sorgt zusätzlich für die notwendige Stützung und entlastet die Halswirbelsäule.

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