

Man gewöhnt sich an alles – aber wie?

Die Neurowissenschaft bietet nicht nur faszinierende Einblicke in die komplexen Vorgänge des menschlichen Gehirns, sondern kann uns auch bei der Persönlichkeitsbildung helfen: Wer weiß, wie ungeliebte Gewohnheiten entstehen, kann sie auch besser wieder loswerden.

Bevor wir uns in diesem neuen Jahrzehnt aller Angewohnheiten entledigen, stellt sich die Frage, was diese überhaupt sind. Eine Gewohnheit ist im Grunde eine Assoziation, die automatisiert wurde: Zu Beginn steht eine zielgerichtete, bewusst ausgeführte Aktion, die, wenn das Ergebnis zufriedenstellend ist, das Verhalten verstärkt.

Ein Stück vom Kuchen

Stellen Sie sich einen Kuchen vor. Wenn Sie ein Stück davon essen und sich dadurch Ihre Laune verbessert, werden Sie dieselbe Sorte beim nächsten Mal vermutlich wieder essen wollen. Kommt diese Situation öfter vor, wird das Verhalten automatisch und es entsteht eine Reiz-Reaktion-Assoziation, die ergebnisunabhängig ist. Soll heißen: Haben Sie den Kuchen oft genug gegessen, können Sie ihn auch einmal essen, ohne sich dabei besser zu fühlen - vielleicht wird Ihnen sogar übel - Sie werden ihn sehr wahrscheinlich wieder essen. Das liegt daran, dass allein der Reiz, den Kuchen zu sehen, nun zur automatischen Reaktion führt, ihn zu essen. Wurde eine Verhaltensseguenz oft genug mit ähnlicher Reaktion abgespielt, spart das Gehirn Kapazitäten mit einer automatischen Reiz-Reaktion-Assoziation, die fast ohne Denken ausgelöst werden kann.



Signale aus der Umwelt

Bislang ging man davon aus, dass zielorientierte und angewöhnte Verhaltensweisen miteinander konkurrieren. Heute
nimmt man allerdings an, dass beide Kategorien zusammenwirken. So kann etwa
der Prozess einer zielgerichteten Aktion
nötig sein, um die Ausübung einer komplexen Sequenz vertrauter Handlungen zu
initiieren – etwa wenn man abends ins Badezimmer geht, um sich bettfertig zu machen und sich gewohnheitsmäßig im Rahmen eines Schlafrituals die Zähne putzt,
das Gesicht wäscht, etc. Die Forschung
zeigt weiters, dass Signale aus der Umwelt
einen großen Einfluss auf die Bildung von

Gewohnheiten ausüben. Von diesem Zusammenhang können etwa die Menschen ein Lied singen, die im Urlaub stolz den Zigaretten entsagt haben, im Pausenraum oder mit Freunden in der Stammkneipe dann aber doch nicht Nein sagen können.

Informiert entscheidet besser

Ein fundiertes Wissen über diese Prozesse des Gehirns kann hilfreich sein, um zu verstehen, wie Abhängigkeiten oder Zwangshandlungen entstehen. Außerdem ist eine Aufklärung in diesem Bereich entscheidend, um sich der emotionalen Aspekte schlechter oder ungewünschter Gewohnheiten bewusst zu werden. Viele Menschen, welche die eine oder andere alte Angewohnheit gerne ablegen würden, tragen sich beispielsweise mit Scham: Oft besteht die Befürchtung, aufgrund schlechter Angewohnheiten als faul, selbstsüchtig oder undiszipliniert gesehen zu werden. Es ist also nützlich zu wissen, wie wir unser Verhalten verändern können, um bewusst gewünschte Gewohnheiten zu bilden. Uns sollte aber auch bewusst sein, welche Faktoren der Gewohnheitsbildung unserer Kontrolle unterliegen.



Mit besserem Schlaf gegen die Demenz

Eine im Juni 2019 veröffentlichte Studie der US-amerikanischen University of California, Berkeley zeigt, dass verminderte Schlafqualität im Alter zu Proteinablagerungen im Gehirn führen kann. Das Risiko einer Alzheimererkrankung wird dadurch erhöht.

Um als Senior kognitiv fit zu sein, sollte vor allem zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr ausreichend geschlafen werden. Zu diesem Schluss kam eine Studie der University of California, Berkeley. Laut Schlafforscher Matthew Walker sei langfristig angehäufter Schlafmangel ein signifikanter Prognosefaktor, um eine spätere Alzheimer-Erkrankung vorherzusagen. Grund dafür sind Proteinablagerungen im Gehirn.

Gefährliche Proteinablagerungen

Bei den 95 Studienteilnehmern handelte es sich um gesunde Senioren im Alter von bis zu 100 Jahren. Mittels Positron-Emissions-Tomographie (PET) konnten Walker und Kollegen bei Erwachsenen, die in ihren 40ern und 50ern schlechter geschlafen hatten, ein erhöhtes Aufkommen von Beta-Amyloid-Proteinen nachweisen. Hatte der Schlaf zwischen ihrem 50. und 70. Lebensjahr gelitten, zeigten sich vermehrt Tau-Protein-Klumpen. Beides führt zwar nicht zwingend zu einer Demenz, geht aber mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. Aufgrund dieser Erkenntnisse empfehlen die Forscher, ältere Patienten nach Veränderungen im Schlafverhalten zu befragen, um den Schlaf zu verbessern und dadurch die Symptome einer Demenz zu hemmen. So könnte etwa die richtige Behandlung von Schlafapnoe oder Schlaflosigkeit indirekt der Demenz vorbeugen.

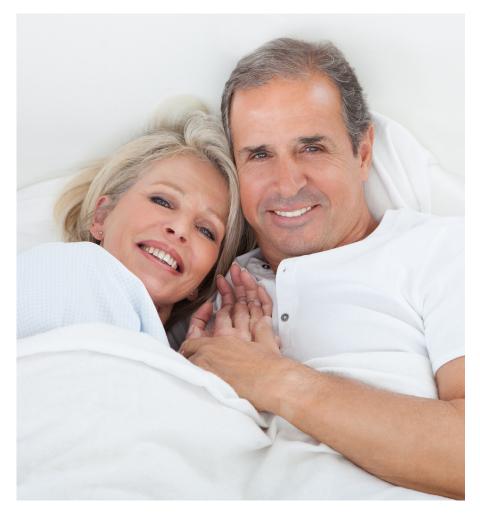
Synchronisierte Gehirnwellen

Das Forschungsteam machte eine weitere Entdeckung: Personen mit erhöhtem Gehalt an Tau-Proteinen mangelte es häufiger an den synchronisierten Gehirnwellen, die mit gutem Schlaf assoziiert werden. Die Synchronisierung der Gehirnwellen während der Non-REM-Schlafphasen sorgt für eine Übertragung von Informationen aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis. Kommt diese Synchronie abhanden, wird der Mechanismus gestört, und Erinnerungsinhalte eher vergessen.

Ein Biomarker für Demenz?

So vielversprechend diese Forschungsergebnisse auch sind, müssen noch weitaus mehr Untersuchungen dieser Art angestellt werden, um die Verbindung zwischen Proteinklumpen und Demenz oder Alzheimer zu bestätigen. Die dafür eingesetzten PET-Scanner sind allerdings äußerst teuer und selten, und verlangen außerdem die Injektion radioaktiver Substanzen. Es geht auch kosteneffizienter und weniger intrusiv: Diese neue Studie suggeriert, dass sich auch simple Schlafmessungen als geeignete Lösung anbieten, um Schlafveränderungen zu tracken.

Die Hoffnung der Initiatoren dieser Studie besteht darin, diese mit Alzheimer assoziierten Proteine zukünftig anhand spezieller, portabler Geräte beobachten und auswerten zu können. Schlafforscher Walker dazu: "Die Botschaft halte ich für sehr eindeutig: Sobald man Schlafschwierigkeiten entwickelt, sollte man den Arzt aufsuchen und Mittel finden, um den Schlaf zu verbessern. Unserer Einschätzung nach lebt man so nicht nur unmittelbar besser, sondern verringert auch langfristig das Risiko, an Alzheimer zu erkranken."



Um den erholsamen Schlaf gegrübelt

Vor allem Frauen und Senioren kennen es nur allzu gut – das nächtliche Grübeln, das sie nachts gerne wachliegen lässt. Dauern solche anstrengende Phasen länger an, gerät man leicht in einen Teufelskreis und eine Schlafstörung kann die Folge sein. Doch keine Sorge: Auch das Einschlafen kann man wieder lernen.

In vielen Betten ist es Nacht für Nacht dasselbe Spiel: Sorgen um die Beziehung, die Karriere oder die Finanzen halten müde Menschen wach oder wecken sie sogar auf. An sich ist das völlig normal – Probleme können dann entstehen, wenn die Schlafschwierigkeiten selbst in den Vordergrund rücken und man sich darüber ärgert, nicht gut schlafen zu können. Schnell gerät man so in einen Teufelskreis, der das Abschalten nur schwieriger macht.

Schlechter Schlaf ist angelernt

Bei Schlafschwierigkeiten, die über einen Monat lang mehrmals wöchentlich auftreten, sollte zuunächst abgeklärt werden, ob psychische oder organische Erkrankungen zugrunde liegen – z.B. Depressionen oder Probleme mit den Atemwegen, bzw. der Schilddrüse. Ist dem nicht so, wird oft der antrainierte schlechte Umgang mit Stress zum Thema. Die gute Nachricht: So wie man das sorgenfreie Schlafen verlernen kann, so ist es gleichermaßen möglich, die

angemessene Bewältigung von Stress zu erlernen, und somit auch das Schlafen.

Raus aus der Grübelspirale

Was im Kopf blockiert und Probleme verursacht, wird am besten zu Papier gebracht – etwa in Form eines Schlaftagebuchs. Darin wird jeden Morgen und Abend festgehalten, wie müde bzw. konzentriert man ist, wie gut die Nacht war und wie viel Kaffee oder Alkohol man konsumiert hat. Dank über mehrere Wochen hinweg gemachter Aufzeichnungen kann gemeinsam mit dem Gesundheitsexperten eruiert werden, ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, oder vielleicht doch schon eine kleine Änderung im Lebenswandel Besserung bringt.

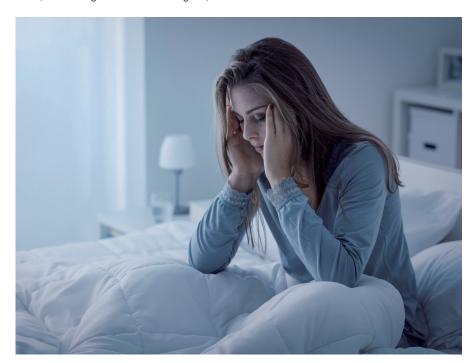
2 Um zu verhindern, dass die Sorgen sich nächtlich einschleichen, fixiert man dafür tagsüber einen festen **Grübeltermin**. Zu einem gewählten Zeitpunkt – vorzugsweise nicht am späten Abend, und auf keinen Fall im Schlafzimmer – schreibt man

dann alle Probleme auf, die einem in den Sinn kommen, reiht sie ihrer Wichtigkeit nach, und geht sie eins nach dem anderen durch. Beim Versuch, für jedes dieser Probleme eine Lösung zu finden, gilt es, nicht an die anderen Probleme zu denken – die kommen schließlich später dran. Am besten werden Lösungsansätze formuliert, die schon am nächsten Morgen versucht werden können. Der tatsächliche Erfolg ist dabei nicht entscheidend.

3 Nicht zu unterschätzen ist außerdem die richtige Aufklärung über den Schlaf an sich. Wer zum Beispiel weiß, dass neun Stunden Schlaf nicht für jeden erreichbar sein müssen, oder dass nächtliches Aufwachen an sich kein Grund zur Sorge ist, macht sich nicht aufgrund falscher Erwartungen unnötigen Druck, der die Entspannung wiederum erschwert.

Die Schlafmessung kann weitere Antworten liefern – im Schlaflabor oder zuhause, mit eigens dafür entwickelter Technologie, fachmännischer Beratung und detaillierter Auswertung der Ergebnisse. Dabei wird u.a. gemessen, wie oft man in der Nacht aufwacht und ob eine Schlafapnoe vorliegt. Vielleicht stellt sich heraus, dass der Schlaf eigentlich sogar besser ist, als es scheint. In solchen Fällen gilt es, den Fokus auf externe Lebensumstände zu richten – etwaige Veränderungen verhelfen womöglich zu umfassenderer Grundzufriedenheit und mehr Ausgeglichenheit.

Was als Kleinkind schon gut funktioniert hat, macht auch bei Erwachsenen Sinn: Um Körper und Geist auf das Einschlummern vorzubereiten, können Schlafrituale helfen, um abzuschalten, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Wie genau dieses Ritual aussieht, entscheiden Sie selbst – anstrengende Gedanken, Alkoholkonsum oder blaues Licht von Flachbildschirmen sollten aber vermieden werden.



Wechseljahre: Diabetes als Nebenwirkung

Unruhiger, mangelhafter Schlaf wirkt sich nicht nur negativ auf Herz-Kreislaufsystem, Psyche und Lebensdauer aus, sondern auch speziell auf den Stoffwechsel. So kann aufgrund von Schlafmangel die Wechselwirkung verschiedener Hormone gestört werden und langfristig das Risiko für Diabetes Typ 2 steigen.

Hormonveränderungen sind dafür bekannt, sich auf die Insulinresistenz und den Zuckerstoffwechsel auszuwirken. Dennoch ist eine besonders signifikante Phase des hormonellen Wandels noch weitgehend unerforscht: das Klimakterium, im Volksmund gerne Wechseljahre genannt. Eine neue Studie der "North American Menopause Society" fokussierte diese Beziehung nun und stellte dabei fest, dass an Diabetes erkrankte Frauen anfälliger für Schlafstörungen sind.

Diabetikerinnen schlafen schlecht

Dass die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron die Zellreaktion auf Insulin beeinflussen können, steht seit geraumer Zeit fest. So ging man davon aus, dass der hormonelle Umbruch der Wechseljahre auch den Blutzuckerspiegel der Frau schwanken lässt und sie so einem erhöhten Diabetesrisiko aussetzt. Eine Annahme, die nicht von ungefähr kam: Statistisch gesehen ist Typ 2 Diabetes vor allem unter Frauen mittleren Alters verbreitet, tritt also häufig während des Klimakteriums auf.

Auch ein enger Zusammenhang zwischen hormonellen Veränderungen und geminderter Schlafqualität ist bekannt. Hauptsächlich waren es unangenehme Nebenwirkungen wie nächtliches Schwitzen und Hitzewallungen, welche durch den Hormonwandel verursacht wurden, und 42 % der Frauen in der Prämenopause sowie 60 % der Frauen in der Postmenopause von Schlafstörungen berichten ließen. Bei den Diabetespatientinnen unter diesen betroffenen Frauen fielen die Unannehmlichkeiten noch schwerer aus - teils aufgrund der Symptomatik der Krankheit selbst oder wegen Nebenwirkungen der Medikamente, teils weil der häufig mit Di-



abetes einhergehende erhöhte Harndrang die Betroffenen mehrmals pro Nacht aus dem Bett trieb. Ein ironisches und bitteres Detail: Ungestörter, erholsamer Schlaf gilt als einer der wichtigsten Schlüsselfaktoren, um das Aufkommen von Diabetes zu verhindern, oder eine bereits bestehende Erkrankung besser handzuhaben.

Eine Chance für die Forschung

Trotz all dieser bekannten Zusammenhänge hatte die Wissenschaft ihnen bislang nicht viel Beachtung geschenkt. Nun zeigt jedoch eine neue Studie, die auf online erhobenen Daten basiert, dass Schlafstörungen und deren Symptome weitaus häufiger bei Menschen mit Typ 2 Diabetes vorkommen, als bei Personen ohne diese Erkrankung. Die Patienten berichteten außerdem von gravierenderen Symptomen. Um die Wechselwirkung zwischen Dia-

betes und Schlafstörungen besser zu ergründen, sind weitere wissenschaftliche Untersuchungen nötig, da bislang nur eine eingeschränkte Analyse gestellt werden kann. Doch zeigen schon die vorliegenden Berichte erwähnter Studien eindeutig, dass Frauen mittleren Alters auffallend häufig mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Da Schlaf erwiesenermaßen ein wichtiger bestimmender Faktor für die allgemeine Gesundheit ist - besonders, wenn eine Vorgeschichte mit Diabetes besteht - sollten Frauen hinsichtlich ihrer Schlafschwierigkeiten ernstgenommen und auf Schlafstörungen wie obstruktive Schlafapnoe, Restless-Leg-Syndrom oder Schlaflosigkeit untersucht und behandelt werden. Wird beispielsweise eine obstruktive Schlafapnoe mit Atemmaske therapiert, zeigt sich schon nach zwei Tagen eine Steigerung der Insulinsensibilität, was das Diabetesrisiko erheblich senkt.

Wie Sie trotz Skoliose immer richtig liegen

Eine seitlich verkrümmte Wirbelsäule – im Fachjargon als Skoliose bekannt – äußert sich in diversen Schweregraden und schränkt das Wohlbefinden des Betroffenen massiv bis kaum ein. Über dieses gesamte Spektrum hinweg ist aber die richtige Stützung der Wirbelsäule essenziell, um möglichst schmerzfrei leben zu können.

Etwa 3 % aller Menschen leben damit, für viele ist die Skoliose dennoch ein unbekanntes Fremdwort. Hinter diesem Begriff versteckt sich die seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, meist in einer S- oder C-Form. Und doch sieht sie nicht immer gleich aus: So gibt es z.B. mildere Fälle, die kaum Probleme verursachen, wohingegen besonders schwere sogar die Atmung einschränken können. Ausschlaggebend ist außerdem die Unterscheidung von struktureller und funktioneller Skoliose: Während bei erstgenannter tatsächlich eine nichtreversible Verbiegung der Wirbelsäule vorliegt, handelt es sich bei letzterer im Grunde um eine Fehlhaltung, der man z.B. mit Krankengymnastik gut entgegenwirken kann, und die oft sogar weitgehend schmerzfrei verläuft.

Wie eine Skoliose entsteht, lässt sich nicht kategorisch sagen. Abgesehen von Einzelfällen mit vorausgehenden Grunderkrankungen geht man generell von einer Kombination aus genetischer Veranlagung und angeeignetem Haltungsfehler aus, die sich vor allem zwischen dem 10. und dem 20. Lebensjahr manifestieren kann. In jedem Fall sollte darauf geachtet werden, die Beschwerden nicht durch weitere Fehlhaltungen zusätzlich zu verschlimmern.

Die Seitenlage vermeiden

Um möglichst problemfrei schlafen zu können, ist die richtige Position für Skoliose-Patienten das A & O: Mit einer seitlich verkrümmten Wirbelsäule ist die Seitenlage jedenfalls nicht empfehlenswert, da sich

Druck auf Becken, Hals und Schulter erhöhen können. Noch schädlicher wäre allerdings die Bauchlage, in welcher die unteren Bereiche der Wirbelsäule begradigt und der Hals verdreht werden. Am besten ist es, flach auf dem Rücken zu ruhen. So vermeidet man weitere Belastung der verbogenen Wirbelsäule. Ist man eine andere Schlafposition gewohnt, kann es schwer fallen, sich eine neue anzutrainieren. Eine Methode besteht darin, aus Polstern eine Art Mauer im Bett zu schaffen, um das Umdrehen unmöglich zu machen.

Stützende Schlafunterlagen

Gerade bei Skoliose ist es besonders wichtig, in eine Schlafunterlage zu investieren, die nicht nur Komfort bietet, sondern den Schlafenden vor allem korrekt bettet. Nur wenn der Körper spannungsfrei positioniert ist und Fehlbelastungen vermieden werden, etwa auf einem freischwingenden Lamellenrost, können Schmerzen vermindert und Regenerierung gefördert werden. Die vermeintlich bequemen Memory Foam-Matratzen beispielsweise denkbar ungünstig, da sie nicht die richtige Stützung bringen. Es wird Skoliose-Patienten also dringend empfohlen, sich vom kompetenten Schlafexperten beraten zu lassen und Schlafsysteme und Matratzen auszuprobieren, die orthopädischen Gesichtspunkten entsprechend gefertigt wurden, und weder zu weich noch zu hart sind. Eine passendes Schlafsystem zu besitzen ist schon mal viel wert, häufig unterschätzt man allerdings wie wichtig das dazugehörige Kissen ist. Bei vielen Skoliose-Patienten sind der Nacken und der untere Rücken nicht ausreichend gekrümmt. Hier kann das richtige Kissen mit einer idealen Höhe dabei helfen, die Wirbelsäule auf natürliche Art zu krümmen.



Keine Karriere ohne Schlaf

Ein Leben voller Schlaf ist nichts für Faule, sondern für verantwortungsbewusste Entscheidungsträger in Machtpositionen. Das will eine Studie der University of Central Florida ein für alle Mal bewiesen haben.

Was haben Amazon-Gründer Jeff Bezos, Verlegerin Arianna Huffington, Microsoft-Milliardär Bill Gates und Multitalent Jennifer Lopez gemeinsam? Neben jeder Menge Reichtum und stabiler Karriere sind ihre Leben von einer weiteren Gemeinsamkeit gekennzeichnet: Sie alle schwören auf Schlaf als wichtigen Erfolgsfaktor und räumen ihm Nacht für Nacht sieben bis neun Stunden ein. Darin gibt ihnen nicht nur der Erfolg recht, sondern auch eine im Juli 2019 veröffentlichte Studie der University of Central Florida.

Erfahrung allein reicht nicht aus

Laut dieser Studie hilft Schlaf nämlich nicht nur dabei, eine gute Geschäftsidee auch als solche zu erkennen, sondern sie darüber hinaus richtig zu evaluieren und an ihre Viabilität zu glauben.

"Unternehmer, die immer wieder Arbeit über Schlaf priorisieren, und glauben dass dieser erst nach dem Erfolg kommen darf, könnten mit diesem Irrglauben ihre eigenen Ambitionen untergraben", so Wirtschaftsprofessor Jeff Gish. Zwar war der enge Zusammenhang zwischen Schlaf und zuverlässiger Jobperformance seitens der Forschung schon mehrfach bestätigt worden; diese neue Studie hat allerdings darüber hinaus eine Verbindung zu den kognitiven Skills gefunden, die instrumental sind, um eine Idee im Arbeitsleben richtig zu bewerten. Auf Berufserfahrung und Fachwissen allein sollten Entscheidungsträger sich also nicht verlassen, wenn sie vielversprechende unternehmerische Vorhaben beschließen oder ablehnen

Weniger Schlaf, weniger Skills

Im Rahmen der Studie wurden über 700 Unternehmer aus aller Welt zu ihrem üb-

lichen Schlafverhalten befragt, etwa wie lange und wie ungestört sie für gewöhnlich schlafen. Danach wurden Geschäftsideen präsentiert – zunächst einem unabhängigen Expertenkommittee aus der Branche, welches diese ihrem zugeschriebenen Potenzial nach reihte. Anschließend wurde den Teilnehmern der Studie dieselbe Bewertung aufgetragen. Das Ergebnis des Vergleichs: Diejenigen, die in der Nacht zuvor wenig oder rastlos geschlafen hatten, konnten nicht konsistent die als beste Pitches eingeschätzten Ideen als solche erkennen. An den Tagen, an denen sie ausgeschlafen hatten, deckten sich ihre Einschätzungen mit denen der Experten.

Die Forscher resümierten, dass sowohl akuter als auch chronischer Schlafmangel die Einschätzung des kommerziellen Potenzials einer neuen Geschäftsidee beeinträchtigen kann. Da die Ergebnisse individuell und über mehrere Tage hinweg verglichen wurden, ließe sich diese Annahme auch für Unternehmer bestätigen, die generell weniger als die Gesamtbevölkerung schlafen.





Das Multitalent unter den orthopädischen Kissen ist an sich für jede Schlafposition geeignet, bringt aber besonders Rücken- und Seitenschläfern die ideale Entlastung: Delta passt sich der Hals-Kopf-Linie an, gleicht die Nackenhöhlung aus und ermöglicht so eine neutrale Position von Kopf, Nacken und Wirbelsäule. Ein besonders angenehmer Nebeneffekt der richtigen Nackenstützung: Kopf- und Verspannungsschmerzen können vermieden werden. Um diese Entspannung keinem Körperbau vorzuenthalten, gibt es SAMINA Delta zusätzlich in den Ausführungen "hoch" und "niedrig", für Personen mit besonders breiten bzw. schmalen Schultern.

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

Die Vorzüge auf einen Blick:

- optimale Stützung der Halswirbelsäule
- Ausführungen für jede Schulterbreite
- mit auswechselbarer Schfschurwollhülle
- hochelastischer Naturkautschuk-Kern, der das Abknicken des Genicks verhindert

Mit Schlafcoaching in eine neue Zukunft

Träumen Sie von einer Tätigkeit, in der Sie als Experte für das Wesentliche Menschen zur besseren Lebensqualität verhelfen? Mit der Ausbildung zum Schlaf-Gesund-Coach kommen Sie genau diesem Ziel einen entscheidenden Schritt näher – und profitieren auch persönlich von Ihrem neuen Fachwissen.

Sie interessieren sich für die komplexen Zusammenhänge der menschlichen Gesundheit? 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.



Fundierte Kompetenz

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 ihr Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene optimieren möchten. Dabei geht es nicht nur darum, fundiertes Fachwissen weiter zu geben, sondern vor

allem um eine Prozessbegleitung mit praktisch umsetzbaren Lösungen.

Lernen fürs Leben

In diesem Lehrprogramm lernen Sie neben Erkenntnissen aus Schlafwissenschaft, -medizin und -biologie auch die Grundlagen zur richtigen Kommunikation und Beziehungsgestaltung in der beratenden Tätigkeit kennen. 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 davon.

Das nächste Seminar findet vom 16. - 18. Februar 2020 statt. Anmeldeformulare und alle wichtigen Informationen zur Ausbildung finden Sie unter www.schlafcoaching.com.

Kostenlose Schlaf-Gesund-Beratung

... in den SAMINA Fachgeschäften:



SAMINA Augsburg
SAMINA Berlin
SAMINA Berlin stilwerk
SAMINA Frankfurt
SAMINA Freiburg
SAMINA Hamburg
SAMINA Karlsruhe
SAMINA Köln
SAMINA Mäinfranken
SAMINA München Mitte
SAMINA München Schwabing
SAMINA Münster
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 Züricher 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

