**DER SCHLAF-GESUND-COACH** 

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

Wir sind der Überzeugung, dass nur ein Leben im Einklang mit der Umwelt ein gesundes Leben ist. Deswegen ist es auch essentieller Teil der SAMINA Firmenideoologie, nicht nur bei der Manufaktur unserer Produkte auf die Natur zu setzen. Dankbar für all das, was sie uns zu bieten hat, sind der respektvolle Umgang mit ihren Ressourcen und nachhaltiges Engagement für uns selbstverständlich.

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

Gut für mich, gut zur Natur

## Das gefährliche Spiel mit der inneren Uhr

Für viele ist die Schichtarbeit unvermeidbarer Aspekt ihres Berufs, etwa für Gesundheits- und Krankenpfleger. Diese ständige Verschiebung der inneren Uhr kann doppeltes Leid verursachen: Zum einen verschlechtert sich die Gesundheit der Fachkräfte selbst, zum anderen kann die Arbeit am Patienten beeinträchtigt werden.

Kürzlich ergab eine Untersuchung der Fakultät für Krankenpflege der New York University, dass PflegerInnen vor einem Arbeitstag im Schnitt etwas weniger als sieben Stunden schlafen. Vor freien Tagen hingegen schlafen sie jeweils etwa 8 Stunden und 20 Minuten, also fast anderthalb Stunden länger. An Tagen, an denen die PflegerInnen wenig geschlafen hatten, wurde eine Verschlechterung der Pflege und der Patientensicherheit festgestellt.

Weiters zeigte eine Studie der Michigan State University, dass Testpersonen, die in der Erledigung einer komplexen Aufgabenreihe unterbrochen wurden, ihre Fehlerquote von 15 % auf 30 % verdoppelten, wenn ihnen in der Nacht zuvor der Schlaf entzogen wurde. Um bei chronischem Schlafmangel wieder die grundlegende Funktionsfähigkeit erreichen zu können, wären mehr als eine Nacht des Ausschlafens nötig. Im Pflegealltag ist dies gegenwärtig aber kaum möglich, da aufeinanderfolgende 12-Stunden-Schichten keine Seltenheit sind, und zwischen den Schichten meist nur ein oder zwei Tage Erholung geboten werden.

#### Ist Schichtarbeit menschlich?

Dass man sich an die Nachtarbeit gewöhnt, stimmt so nicht – als Menschen



sind wir nach wie vor tagaktive Wesen, unsere nächtlichen Regenerationsprozesse werden vom Tageslicht gesteuert. Fällt dieses weg, hat das spürbare Konseguenzen.

Auch wenn sich die konkrete Kausalität schwer überprüfen lässt, wurde Nachtschichtarbeit 2007 von der World Health Organization (WHO) als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Sehr verbreitet sind jedenfalls Schlafstörungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Kopfschmerzen, die allesamt chronisch werden können.

Auch das Sozialleben muss große Einbußen hinnehmen: Wer den Feierabend und das Wochenende nicht mit Familie

und Freunden nutzen kann, läuft auf Dauer Gefahr, isoliert zu werden und an Depressionen zu erkranken.

#### Nötige Systemänderungen

Die deutsche Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat zur näheren Untersuchung ein Langzeit-Forschungsprojekt angelegt. Demnach sollten Schichtarbeiter laut BAuA keine 40 Stunden in der Woche arbeiten müssen, Ideal wäre ein Entgegenkommen der Unternehmen und eine grundlegende Veränderung des Systems, samt Lohnerhöhungen und Personalverstärkung. So wäre ein Zyklus möglich, in dem ein Angestellter zwei Tage in Frühschicht erledigt, die folgenden zwei Tage spät, dann zwei Tage nachts arbeitet und danach vier Tage frei hat. Das entspräche einem Arbeitsausmaß von ungefähr 33,5 Stunden pro Woche. In der Realität ist man von einer solchen Lösung weit entfernt. Dabei wäre es gerade bei Vertretern des Gesundheitswesens im Interesse aller, dass sie gut erholt sind, um ihre Tätigkeit bei vollständiger Erhaltung der Patientensicherheit ausüben zu können.



# Generation müde – wie wach ist die Jugend?

Studien zeigen, dass heute zunehmend viele Jugendliche an Schlafstörungen leiden und mit ständiger Tagesmüdigkeit leben. Das hinterlässt Spuren – die Nebenwirkungen des Schlafmangels äußern sich u.a. in Konzentrationsproblemen, einem geschwächten Immunsystem, Leistungsminderung und depressiven Verstimmungen.

Neben den vielen anderen Veränderungen der Pubertät wandelt sich in dieser Zeit auch der chronobiologische Typ. So werden Jugendliche generell zu "Eulen", das heißt, ihre innere Uhr pendelt sich auf den Rhythmus der Spätaufsteher ein. Erst ab Anfang 20 legt sich diese Transformation, und einige junge Organismen stellen auf den früh aufstehenden Chronotyp "Lerche" um. Auch deshalb gehen viele Jugendliche erst spät nachts zu Bett, da sie vorher nicht zur Ruhe finden. Das Problem daran: Ihr Schlafbedarf hat sich seit der Grundschulzeit nicht signifikant verringert. 8 bis 10 Stunden Schlaf gelten als ideal. Da aber die meisten Jugendlichen frühmorgens in die Schule oder zur Arbeit müssen,

sammelt sich über die Woche hinweg ein Schlafdefizit an, das viele am Wochenende mit langem Ausschlafen ausgleichen wollen. Das ist nur begrenzt möglich.

#### Stress durch Leistungsdruck

Von Schlafmitteln raten Ärzte bei Jugendlichen generell ab. Vielmehr werden verhaltenstherapeutische Ansätze befürwortet. Sollte die Schlafstörung nicht organisch bedingt sein, sondern z.B. durch Stress ausgelöst werden, können etwa Entspannungstechniken erhebliche Besserung bringen. Oft ist es tatsächlich der Stress, der junge Menschen nachts wach liegen lässt – etwa aus Leistungsdruck oder nach

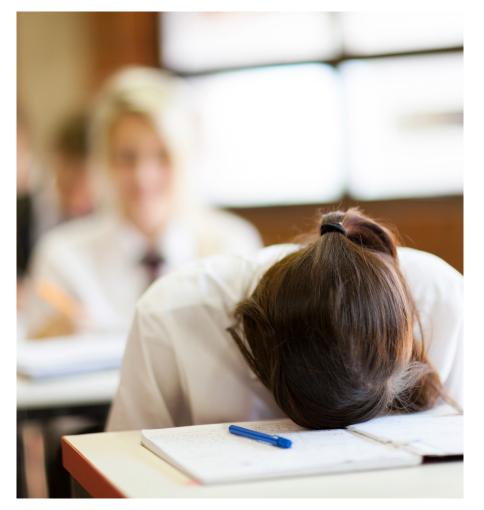
zu spät abgehaltenen Lernsitzungen. Wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, hemmt das die Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin, was wiederum das Einschlafen verhindert.

#### Die digitale Versuchung

Die Hauptschuld geben Experten allerdings den digitalen Medien: Beim beliebten Chatten und Spielen auf Handys, Tablets und Flachbildschirmen wird ein hoher Anteil an blauem Licht ausgestrahlt, das ebenfalls nachweislich das Melatonin unterdrückt. Für viele Jugendliche ist ein Alltag ohne digitale Medien nicht mehr vorstellbar - bildschirmlose Einschlafrituale sind mitunter nur schwer durchzusetzen, stellen aber eine wichtige Investition in ein gesundes, aktives Leben dar. Ein weiteres Argument, Handys, Tablets und PCs nachts aus dem Jugendzimmer zu verbannen, wäre die Vermeidung von Elektrosmog. Bei unhandlichen Gegenständen wie Desktop-Computern kann alternativ ein Netzfreischalter installiert werden, um die Netzspannung mechanisch zu trennen.

#### Wohlfühlzone Bett

Sich bereits in jungen Jahren anzugewöhnen, dass das Bett einzig zum Schlafen gedacht ist, lohnt sich. Hausaufgaben machen und Lernen gehört an den Schreibtisch. So wird das Bett enger mit Erholung assoziiert und es fällt leichter, im Bett automatisch abzuschalten. Weiters empfiehlt sich ein orthopädisch korrektes Schlafsystem, das den Ansprüchen eines Körpers im Wachstum gerecht wird. Ausgestattet mit angenehmer Bettwäsche aus Naturmaterialien kann dann sogar passieren, dass sich so mancher Teenie richtig auf das Zubettgehen freut.



## Warum schmerzt der Nacken morgens?

Mit dem falschen Fuß aufzustehen kann den Tag schon von Beginn an vermiesen, tut aber zumindest nicht physisch weh. Anders sieht es da mit dem Nacken aus: Wurde dieser im Schlaf nicht richtig positioniert, schmerzt das mitunter höllisch – und macht die Laune wahrscheinlich auch nicht besser.



Nackenschmerzen haben verschiedenste Gründe – z.B. altersbedingte Abnutzungserscheinungen, Arthritis oder Unfallverletzungen. Es gibt aber viele mögliche Auslöser, die sich vermeiden lassen. Wenn der Nacken etwa vor allem frühmorgens immer wieder Probleme bereitet, lohnt sich der Blick auf ein paar Faktoren, die leicht angepasst werden können.

#### Orthopädische Prävention

Zunächst gilt es zu überprüfen, ob der Kopf in der Nacht orthopädisch korrekt liegt. Oft ist der Übeltäter nämlich ein vermeintlich angenehmer Freund, der die Nachtruhe eigentlich angenehmer gestalten sollte - das Kissen. Zum Kuscheln ist ein gutes Kopfkissen aber gar nicht gedacht. Vielmehr besteht seine wichtige Funktion darin, den Kopf in einer gesunden, neutralen Position zu betten. So sollte die Nase auf einer Linie mit der Körpermitte bzw. der Wirbelsäule liegen. Weiters ist je nach Schlafposition ein anderes Kissenmodell empfehlenswert. Apropos Schlafposition: Allein diese kann bereits Schmerzen im Nackenbereich verursachen. So ist die Bauchlage etwa am ungünstigsten, da Kopf und Genick unnatürlich zur Seite verdreht werden, sodass hoher Druck auf die Nerven ausgeübt wird. Liegen die morgendlichen Nackenschmerzen weder am Kissen noch an der Schlafposition, sollte der Arzt konsultiert werden. Besonders wenn weitere Symptome auftreten, wie ein Kribbeln oder Kältegefühl im Arm, bzw. wenn der Schmerz mehrere Wochen lang anhält, ist medizinische Abklärung dringend nötig. Fällt diese unauffällig aus, können z.B. mit einem Physiotherapeuten die Nackenmuskeln durch einfache Übungen gedehnt und gestärkt werden.

#### Schlaf verhindert Schmerzen

Laut Forschung kann auch die Schlafqualität selbst mit Schmerzen des Bewegungsapparats zusammenhängen. Eine Umfrage mit über 4.000 Teilnehmern ergab, dass Personen, die öfters Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, ein Jahr später signifikant häufiger an chronischen Schmerzen litten, als diejenigen, die problemfrei geschlafen hatten. Eine mögliche Erklärung hierfür wäre, dass Schlafunterbrechungen die Muskelentspannung und Selbstheilungskräfte stören, die üblicherweise im Schlaf wirken. Ein Teufelskreis aus Schmerz und Schlafstörungen ist nicht selten. Eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlaf- und Wachzeiten, ausreichender Bewegung und abendlicher Vermeidung von blauem Licht kann den Schlaf erheblich verbessern.



#### 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.





## Aus Wertschätzung für die Umwelt

Mit aufgeklärtem, konsequentem Handeln kann jeder zur Schonung der Umwelt beitragen. Das gilt auch – und vor allem – für Vertreter aus Industrie und Wirtschaft. Als naturverbundenes Unternehmen ist SAMINA sich dieser Verantwortung bewusst und trägt sie mit Stolz.

Seit über 30 Jahren findet die traditionelle Manufaktur von SAMINA im Vorarlbergerischen Frastanz statt, direkt am namensgebenden Wildwasserfluss "Samina". Die gelebte Nähe zur Natur war von Beginn an selbstverständlicher Teil der Firmenidentität. So werden in regelmäßigen Abständen in Zusammenarbeit mit den Rohstoff-Lieferanten Analysen zur Materialzusammensetzung erstellt, um Verunreinigung durch Umweltgifte ausschließen zu können. Mit umweltfreundlicher Rohstoffgewinnung und händischer Verarbeitung werden nur geringe Mengen an CO2 ausgestoßen, sodass keine zusätzliche Belastung für das Klima entsteht. Das gelingt auch durch, kurze Transportwege, da die Materialien aus der näheren Umgebung stammen. .

#### Natürliche Schlafumgebung

Für SAMINA stand von Beginn an fest, dass ganzheitliche Gesundheit nur dann möglich ist, wenn der Mensch sich nachts in einer Schlafumgebung regeneriert, die aus sorgfältig selektierten Rohstoffen besteht. Um dazu auch im größeren Kontext den Einklang mit der Natur zu gewährleisten, müssen diese Bestandteile zudem umweltverträgliche Kriterien erfüllen.

#### Nachhaltige Waldbewirtschaftung

Bester Ausdruck dieser Philosophie ist das Herzstück des SAMINA Schlafsystems, der Lamellenrost. Als robuste wie auch biegsame Holzart eignet die Esche sich perfekt, um die stützenden und flexiblen Eigenschaften der menschlichen Wirbelsäule nachzuahmen. Gewonnen wird das Eschenholz vorwiegend in Vorarlberg und in naher Umgebung. Ebenso viel Achtsamkeit steckt hinter der Verwendung weiterer Holzarten, die etwa für Bettrahmen

und Zusatzteile benötigt werden. Auch sie stammen aus der Region und sind mit dem PEFC-Zertifikat versehen, welches für nachhaltige Waldbewirtschaftung und Holzverarbeitung steht. So kann sich der SAMINA Kunde sicher sein, dass die Produkte aus aktiv und klimafit bewirtschafteten Wäldern stammen.

Auch in Sachen Bettwaren gehen Kundenzufriedenheit und umweltbewusste Produktion Hand in Hand. Veredelte deutsche Merino-Landschafe, die Schlafunterlagen und Decken ihre bio-aktive Schafschurwolle schenken, werden artgerecht im süddeutschen Allgäu gehalten, also nahe der SAMINA Produktionsstätte.

#### 100 % Naturkautschuk ohne Erdöl

Einzig der für die SAMINA Matratzen und manche Kissenarten verwendete Naturkautschuk muss eine weitere Reise hinter sich bringen, da er nur in tropischen Gebieten wie Südostasien wachsen kann. Doch auch diese Wahl ist eine bewusste Entscheidung zugunsten der Umwelt: Während für gewöhnliche Matratzen z.B. synthetischer Latex aus Erdöl hergestellt wird, setzt SAMINA auf 100 % "cradle to cradle" Naturkautschuk in Vita Talalay Qualität. So wird garantiert, dass es sich um einen Rohstoff handelt, der wieder nachwachsen kann. Addiert man nun also die Ressourcen, von der Menge des Baumdüngers bis hin zum abschließenden Transport, ergibt sich ein Energieaufwand der etwa einem Zehntel dessen entspricht, der bei der gängigen chemischen Herstellung entsteht. Auch von diesem Unterschied profitieren sowohl Natur als auch Mensch, da der SAMINA Naturkautschuk ganz ohne Chemikalien entsteht. Übrigens: Die SAMINA Produktpalette ist nahezu vollständig kompostierbar, sodass auch bezüglich Müllvermeidung Rücksicht auf die Umwelt genommen wird.



## Wenn es nachts knirscht und knackst

Jeder fünfte tut es – und zwar oft, ohne es zu wissen: In vielen Schlafzimmern wird Nacht für Nacht mit den Zähnen geknirscht. Eine allgemeine Kur gibt es zwar nicht, gutes Stress-Management und eine gesunde Körperhaltung können Schmerzen und langfristige Gebissschäden jedoch verhindern.



Eine Ursachenheilung des primären Bruxismus, also der Form des Zähneknirschens, die nicht als Nebenwirkung von Medikamenten oder Erkrankungen auftritt, gibt es offiziell nicht. Immerhin sind die Zukunftsaussichten positiv: Die Tendenz zum Zähneknirschen nimmt im Laufe der Zeit ab. Schätzungen zufolge sind 14-18~% der Kinder betroffen, aber nur mehr 5-6~% der Erwachsenen und 3~% der Senioren.

#### Defekte an der Zahnsubstanz

Bruxismus bzw. Zähneknirschen bezeichnet eine rhythmische Aktivität der Kaumuskulatur. Dabei werden die Zahnflächen mit einem enormen Druck von bis zu 480 kg/cm2 aufeinander gepresst, was dem Zehnfachen der Kraft entspricht, die beim Kauen von Nahrung ausgeübt wird. Das hinterlässt Spuren – etwa als Risse im

Zahnschmelz, abgeschliffene Kanten oder defekte Füllungen. In Extremfällen kann sogar der Zahnmark samt Nerv darunter leiden, teilweise kommt es zu Zahnlockerungen und -verlust. Hat die Muskulatur im Schlaf stundenlang gearbeitet, wacht man nicht selten mit knacksendem Kiefer und starken Kopf- und Gesichtsschmerzen auf. Auch Migräne und Tinnitus können als Folge auftreten.

#### Vorbeugung statt Verspannung

Als unangefochtener Hauptauslöser nächtlichen Zähneknirschens gilt negativer Stress. Gerade bei Angststörungen oder in Zeiten starker Belastung ist Bruxismus keine Seltenheit. So empfiehlt sich Stressmanagement als vorbeugende Maßnahme, Anspannungen immer wieder abzubauen. Zusätzlich sollten Alkohol- und

Kaffeekonsum reduziert werden. Auch etwas Selbstbeobachtung kann schon sehr hilfreich sein, etwa indem Sie mehrmals täglich nachfühlen: Spanne ich den Kiefer gerade an? Atme ich tief? Mit Post-Its oder speziellen Handy-Apps können Sie sich tagsüber immer wieder daran erinnern, die Zahnreihen nicht aufeinander aufliegen zu lassen, sodass ein paar Millimeter zwischen ihnen frei bleiben, und der Kiefer in einer entspannten Position ruht.

#### Therapie hilft!

Therapeutische Maßnahmen werden notwendig, wenn chronische Schmerzen bzw. Verspannungen vorliegen, bzw. wenn das Gebiss nachhaltig geschädigt wurde. Vom Zahnarzt wird meist eine Aufbissschiene verordnet. Das Knirschen wird damit zwar nur symptomatisch behandelt, die Zähne und Gelenke aber zumindest geschont.

Verhaltenstherapie oder psychologische helfen beim Betreuung wichtigen Stressabbau. auch Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga bieten sich an. Ratsamer als medikamentöse Behandlungen sind Anwendungen aus der Physiotherapie, z.B. Massagen oder Dehnungsübungen für den Kiefer. Auch im größeren Zusammenhang lohnt sich ein Blick auf die Muskulatur: Die Haltung von Kopf und Halswirbelsäule wirkt sich auf die Stellung des Kiefers aus. Ist der Kopf etwa zu weit nach vorne geschoben, wie es bei Computerarbeit oder Smartphonenutzung oft der Fall ist, werden Kiefer und Kiefergelenk nach hinten gezogen, was zu Verspannungen führen kann, und damit zum Schlafbruxismus. Eine bewusste, gute Körperhaltung sowohl tagsüber als auch beim nächtlichen Liegen kann also dabei helfen, das Zähneknirschen schon vor dem Seniorenalter loszuwerden.

## Frei von Schmerz und Risiko

Rückenschmerzen und Schlafstörungen gehen häufig miteinander einher. Eine vielversprechende Alternative zu riskanten Medikationskombinationen sieht die Forschung in einem ganzheitlichen Ansatz.

Lange Nächte sind Menschen mit chronischen Schmerzen im unteren Rückenbereich nicht fremd. Untersuchungen zufolge leiden 59 % der Betroffenen an schlechtem Schlaf. Daraus ergibt sich neben verringerter Lebensqualität eine besonders brisante Problematik: Da sowohl chronische Schmerzen als auch Schlaflosigkeit gerne pharmazeutisch behandelt werden, kann sich eine ganze Reihe an ernstzunehmenden Nebenwirkungen einstellen. Wer Schmerz- und Schlafmittel einnimmt, setzt sich ernsten Risiken aus.

#### Erprobte Wirksamkeit

Eine risikofreie und dennoch effektive Alternative zu diesen Arzneimitteln empfiehlt das Boston Medical Center: In einer Studie erwiesen sich sowohl Yoga als auch Physiotherapie als wirkungsvolle Methoden um Rückenschmerzen zu behandeln, aber



auch um chronische Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Neben einer Verbesserung der Beschwerden ging außerdem der Bedarf an Schmerzmitteln zurück. An der Studie nahmen 320 Erwachsene mit chronischen Rückenschmerzen teil, wovon mehr als 90 % unter schlechtem Schlaf litten. Die Probanden wurden in drei Gruppen eingeteilt und mit verschiedenen Maßnahmen behandelt: Während die Kontrollgruppe Lesematerial zugeteilt bekam, erhielten die beiden weiteren Gruppen Physiotherapie, bzw. wöchentlich stattfindende Yoga-Stunden.

Der Versuch lief 12 Wochen lang. In dieser Zeit wurde die Schlafqualität der Teilnehmer mehrmals überprüft, und ein Jahr später nochmals kontrolliert. Ergebnis: Es zeigte sich sowohl mit Yoga als auch mit Physiotherapie eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität, die selbst ein Jahr später noch anhielt.

#### Sicher und schmerzfrei

"Mit ganzheitlichen Therapiemaßnahmen kann man das Abhängigkeitsrisiko konventioneller Medikamente vermeiden, und den Patienten dennoch ein sicheres, aber auch schmerzfreies Leben ermöglichen", so Eric Roseen vom Boston Medical Center. Laut Roseen und Kollegen können die Schlafprobleme von Schmerzpatienten ihre Gesundheit zusätzlich schädigen, u.a. da die Regeneration nicht vollständig stattfindet. Aufgrund ihrer Beobachtungen plädieren die Forscher an behandelnde Ärzte, Patienten mit chronischen Rückenschmerzen zu ihrer Schlafqualität zu befragen. Weiters sollten in Anbetracht des hohen Risikos, das von einer Kombination aus Schmerz- und Schlafmedikamenten ausgeht, nicht-pharmakologische Ansätze berücksichtigt werden.



# SAMINA Delta "Evo" das neue Kissen für Seiten- und Rückenschläfer

Neu im SAMINA Kissensortiment: Das orthopädische Allround-Kissen SAMINA Delta "Evo", in der Höhe variabel. Das ist Evolution für Ihre Schlafgesundheit: Wie das beliebte Kissenmodell Delta bringt auch das neue SAMINA Kissen Delta "Evo" in Rücken- und Seitenlage die ideale Entlastung. Das Besondere am Modell Delta "Evo": Mit einer entnehmbaren Einschubplatte aus Naturkautschuk bestimmen Sie die Höhe selbst. Das heißt, Sie können je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihren Kopf lieber niedriger oder höher lagern möchte. Das Delta "Evo" passt sich der Hals-Kopf-Linie an und ermöglicht die neutrale Position von Kopf, Nacken und Wirbelsäule.

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

#### Die Vorzüge auf einen Blick:

- variable Höhe durch Einschubplatte
- optimale Stützung der Halswirbelsäule
- auswechselbare Hülle aus 100 % Schafschurwolle
- hochelastisch reagierender Naturkautschuk-Kern

## Ausbildung zum Schlaf-Gesund-Coach

In der Altstadt Münsters eröffnete im August 2019 das neue SAMINA Fachgeschäft. Hier verhilft der zertifizierte Schlaf-Gesund-Coach Dipl. BW (FH) Alexander Lange seinen Kunden zu individuellen Schlaflösungen, die dank seiner breitgefächerten Vorkenntnisse stets dem Ziel der ganzheitlichen Gesundheit dienen.



Wie maßgeblich die Schlafqualität unsere Vitalkräfte beeinflusst, wird gerne unterschätzt. Als Heilpraktiker und Präventologe war dem diplomierten Betriebswirt Alexander Lange die ganzheitliche Gesundheit jedoch schon ein großes Anliegen, als er mit der Schlafforschung in Berührung kam.

#### Wie kamen Sie zum gesunden Schlaf?

Bei einem Besuch in Frankfurt, im Februar 2019, habe ich zufällig das SAMINA Fachgeschäft gesehen und mich spontan beraten lassen. Daraufhin reifte die Überzeugung, dass auch das Münsterland

SAMINA braucht. Bereits ein halbes Jahr später habe ich das SAMINA Fachgeschäft in Münster eröffnet, und mich seither als Heilpraktiker und Präventologe wieder dem Thema der ganzheitlichen Gesundheit zugewandt. Zuletzt war ich als Immobilienmakler tätig.

## Warum haben Sie sich zur Teilnahme am Schlaf-Gesund-Coach-Seminar entschlossen?

Für mich war es sehr wertvoll, vom unglaublichen Know-How von Prof. Dr. Günther W. Amann-Jennson profitieren zu können. Aus meiner Sicht ist diese Ausbildung unabdingbar für die Führung eines SAMINA Geschäftes. Mit diesem fundierten Hintergrundwissen kann ich meine Kunden optimal beraten, und mit ihnen gemeinsam die für sie individuell richtige Lösung finden.

#### Hat Sie etwas inhaltlich überrascht?

Dass ganze 90 % unserer Gesundheit vom Schlaf abhängen, hat mich erstaunt. Außerdem war ich beeindruckt von den diversen Produktinnovationen des Professors.

Schlafen Sie seitdem selbst besser? Ja, eindeutig.

#### Würden Sie die Ausbildung zum Schlaf-Gesund-Coach weiterempfehlen?

Auf jeden Fall – jedem, der die Notwendigkeit gesunden Schlafs erkannt hat und mehr darüber wissen will.

Die nächsten Ausbildungsseminare finden vom 19.-21.4. bzw. 31.5.-2.6. 2020 statt. Für Anmeldeformulare und alle wichtigen Informationen zur Ausbildung besuchen Sie 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 UIm



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

