

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



„ Dass die Gesundheit das höchste Gut des Menschen ist, war wohl schon lange nicht mehr global so deutlich wie in den vergangenen Monaten. Glücklicherweise verfügen wir dank des Schlafs auch in der Krise über höchst wirksame Selbstheilungskräfte, die uns unsere Gesundheit jetzt ganz aktuell, aber auch langfristig für die Zukunft bewahren lässt. “

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Der Schlaf: Der natürliche Schutzschild des Menschen

Gesund durch
die Krise

2

Tiefschlaf wirkt
angstlösend

5

Kann Schlaf
Diabetikern helfen?

6

Wie wir trotz Stress in der Krise gesund bleiben

Wissenschaftler sind sich einig: Schlaf hält gesund und macht weniger anfällig für Ansteckungskrankheiten. Gerade dieser fällt aber besonders in belastenden Zeiten schwer, das psychische und physische Leiden wird durch Schlafstörungen immens verstärkt. Einfache Übungen für den Alltag und Wirkstoffe aus der Natur bieten Abhilfe.



Seit Monaten beherrscht das neue Coronavirus Covid-19 die Schlagzeilen, die Wirtschaft und den nicht mehr ganz so normalen Alltag. Nach dem Ausbruch Ende 2019 hat dieses Virus sich zu einer Pandemie entwickelt, deren Auswirkungen auf verschiedenste Art für jeden spürbar werden. Mit der Angst vor der weitgehend noch unbekanntem Erkrankung steigt auch das Bemühen der meisten Menschen, ihr Immunsystem zu stärken. Das wird u.a. in Drogerien deutlich sichtbar, wenn Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C, Zink, etc. vergriffen sind. Online werden Tipps für besonders vitaminreiche Lebensmittel ausgetauscht, verschiedene Fitness-Strategien für zuhause erfreuen sich großer Beliebtheit.

All diese Maßnahmen sind natürlich begrüßenswert, und eine wertvolle Ergänzung für einen gesunden Lebensstil. Sie können allerdings nicht den Schaden aufwiegen, der durch mangelhaften Schlaf entsteht.

Schlaf senkt Ansteckungsrisiko

Wissenschaftliche Untersuchungen, die den ausschlaggebenden Wert des Schlafs unterstützen, gibt es zur Genüge. Eine Studie der University of California in San Francisco aus dem Jahr 2015 brachte die Wahrscheinlichkeit, sich mit einem Erkältungsvirus anzustecken, in Zusammenhang mit der Schlafdauer. Das Ergebnis: Je länger der Proband schlief, um so eher blieb er gesund. Laut dieser Untersuchung steckten sich von denjenigen, die sieben Stunden oder länger schliefen, 17,2 % an. Bei einer Schlafdauer von fünf bis sechs Stunden betrug diese Wahrscheinlichkeit mit 30 % fast das Doppelte. Von denen, die weniger als fünf Stunden schliefen, erkrankte mit 45,2 % beinahe die Hälfte. Die Forscher stellten schlechten Schlaf als Hauptursache für eine Erkrankung fest, die andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Stresslevel oder Rauchen weitaus weniger ins Gewicht fallen lässt. Eine weitere Studie der Universität

Lübeck unterstützt die These, dass die Genesung reibungsloser abläuft, sollte eine Ansteckung stattgefunden haben. Für diese Untersuchung wurde eine Gruppe von Studenten gegen Hepatitis A geimpft. Die Hälfte der Gruppe musste die erste Nacht nach der Impfung durchmachen und durfte erst am Abend darauf schlafen gehen. Einige Wochen später zeigte eine Blutanalyse bei diesen Studenten nur halb so viele Antikörper gegen den Hepatitis-Virus, im Vergleich mit der anderen Hälfte der Gruppe, die nach der Impfung ganz normal schlafen durfte.

Teilweise kann diese gesundheitsfördernde Wirkung des Schlafs damit erklärt werden, dass im Schlaf die Zahl der natürlichen Abwehrzellen messbar steigt. Auch dies wurde wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen: Eine 2019 veröffentlichte Studie der Universität Tübingen und der Universität Lübeck demonstrierte die immunstärkende Funktion des Schlafs: Bereits nach drei Stunden ohne Schlaf ist die Funktion der T-Zellen beeinträchtigt, also jener weißer Blutzellen, die für die Bekämpfung von Viren und Erregern zuständig sind.

Stressfaktor Entspannung

Schön und gut – was aber, wenn man gerade dann, wenn der Schlaf so besonders wertvoll wäre, zu gestresst ist, um zur Ruhe zu kommen? Eigentlich wurde der Stress dem Menschen als hilfreiches Mittel mitgegeben, um in bedrohlichen Situationen Hormone wie Adrenalin und Cortisol schnell auszuschütten und dadurch den Pulsschlag zu erhöhen. So wird die Blutzufuhr in Organe und Muskeln beschleunigt, auf Gefahr kann prompt mit Flucht oder Gegenangriff reagiert werden. Handelt es sich bei dem Stressauslöser aber um

eine lang anhaltende, nicht greifbare Gefahr, bleibt diese direkte Konfrontation aus und die Stressreaktion kommt nicht zum Abschluss. Steigt der Cortisolpegel in Folge über zu lange Zeit zu hoch an, kann das u.a. das Immunsystem in seinen wichtigen Prozessen behindern.

Vor allem Schlaf kann dem Stresshormon Cortisol und dessen möglichen Konsequenzen wie Bluthochdruck oder Insulinresistenz entgegenwirken. Das Problem dabei: Ist der Cortisolspiegel abends zu hoch, kann das schlafregulierende Hormon Melatonin nicht ausreichend produziert werden. So fällt das Einschlafen schwer, der gesamte Organismus befindet sich in einem alarmierten Zustand und kann nicht entspannen. Auch das Durchschlafen wird gestört, weswegen körperliche und geistige Regeneration aufgrund mangelnden Tiefschlafs nicht genügend stattfinden können. Rituale machen belastbarer

Um dem Stress seine Macht zu nehmen ist es wichtig, das Gedankenkarussell zu erkennen und davon abzusteigen. Verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Meditation, Autogenes Training oder Yoga zielen darauf ab, körperliche und geistige Blockaden zu registrieren, um sie lösen zu können. Sind solche Techniken noch nicht vertraut, können sie als abschreckend empfunden werden. Die erste Saat für erhöhte Achtsamkeit kann aber auch ganz einfach und Schritt für Schritt gesät werden:

Besonders kurze Meditationen (von etwa zwei bis sieben Minuten) konzentrieren sich nicht auf tiefe Einsichten, sondern auf das Wahrnehmen des Hier und Jetzt. In bequemem Sitz übt man, Gedanken und Emotionen zur Kenntnis zu nehmen, sie mit Interesse, aber ohne Wertung zu registrieren, und dann wieder ziehen zu lassen. In akuten Fällen, wenn der Stress also gerade einfach zu viel wird, kann dies hilfreich sein: Die mittleren drei Fingerspitzen beider Hände sanft auf die Augenlider legen und zwei Minuten lang in dieser Position

bleiben. Da der Augennerv direkt mit dem Gehirn verbunden ist, stellt sich so rasch eine spürbare Entspannung ein. Tagsüber Zeit für solche Übungen zu finden, kreiert neue Rituale. Das erhöht die allgemeine Gelassenheit und ebnet dem Schlaf den Weg.



Helfen natürliche Schlafmittel?

Um abendliche Schlafrituale dieser Art noch wirksamer zu machen, können sie durch Schlafgetränke ergänzt werden. Besonders empfehlenswert, da effektiv und doch frei von Nebenwirkungen, ist der rein natürliche Schlafdrink SAMINA Night. Dieses Sauerkirsch-Aronia-Getränk ist mit wertvollen Zusatzstoffen aus der Natur angereichert. Dank fundiertem Wissen aus Medizin und Schlafforschung wurde SAMINA Night speziell dafür konzipiert, den Körper von innen heraus in seinen physiologischen Prozessen zu unterstützen, die das Ein- und Durchschlafen möglich machen.

Im Zusammenspiel der einzelnen Komponenten wird u.a. die körpereigene Produktion von Melatonin stimuliert, wodurch auch bei hohen Cortisolwerten guter, regenerierender Schlaf möglich wird. Zu den 17 selektierten Inhaltsstoffen zählen z. B. die B-Vitamine B1, B3, B6 und B12, die das Nervensystem und dessen Regeneration unterstützen, was sich auch tagsüber in der erleichterten Handhabung stressiger Situationen bemerkbar macht. Eine weitere Schlüsselrolle in der Rezeptur spielt die Aminosäure Glycin. Als hemmender Neurotransmitter fördert Glycin Entspannung und Schlaf und wirkt außerdem antioxidativ gegen freie Radikale, ist entzündungsfördernd und stärkt das Immunsystem. Somit arbeitet der Körper im Schlaf gleich auf mehreren Ebenen an der körperlichen und geistigen Entspannung und an der Erhaltung der Gesundheit.

Neues aus der Schlafforschung

Sie möchten mehr über die biologischen Zusammenhänge von Stress, Immunsystem und Schlaf erfahren?

Auf www.schlafcoaching.com haben Sie kostenlos Zugriff auf alle Webinare zu unterschiedlichen Schlaf-Themen, exklusiv vom renommierten Schlafforscher Prof. Dr. Günther W. Amann-Jennson.



Endlich gut schlafen!

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

Jetzt testen mit 10% Rabatt-Code **JeRA7os**

Jetzt testen: www.samina-night.com

Fehldiagnose „akuter Bandscheibenvorfall“

Bei plötzlich auftretenden, starken Rückenschmerzen gehen die Gedanken oft in Richtung akuter Bandscheibenvorfall. Sollte tatsächlich einer vorliegen, stehen die Chancen auf eine gute Genesung ohne weitere Komplikationen sehr gut. Experten warnen allerdings vor einer voreiligen Fehldiagnose und deren Risiken.

Von einem Bandscheibenvorfall spricht man, wenn der Gallertkern der Bandscheibe durch den umgebenden Faserring tritt, etwa als Folge von Verschleiß. Der Gallertkern besteht großteils aus Wasser und funktioniert als Stoßdämpfer. Drückt diese ausgetretene Masse auf einen Nerv oder das Rückenmark, können starke Schmerzen und ein Taubheitsgefühl auftreten.

Frühe Bilder bringen Fehldiagnose

Für die Diagnose Bandscheibenvorfall reichen üblicherweise eine körperliche und neurologische Untersuchung aus. Bildgebende Verfahren wie Röntgen, CT und MR sollten erst nach sechs Wochen kontinuierlicher Behandlung mit Physiotherapie, Schmerzmedikation und Spritzen eingesetzt werden. Zu früh angefertigte Aufnahmen können unabhängige Veränderungen zeigen, die fälschlicherweise als Verursacher der Schmerzen eingestuft werden, was zur Fehldiagnose „akuter Bandscheibenvorfall“ führen kann. Weitaus häufiger handelt es sich aber um unspezifische Rückenschmerzen, die auch im späteren Leben Probleme verursachen können.

Sehr gute Heilungschancen

Auch wenn tatsächlich ein akuter Bandscheibenvorfall vorliegen sollte, ist das kein

Grund zur Verzweiflung. Schmerzen und Einschränkungen legen sich meist, sodass Patienten wieder beschwerdefrei ihrem gewohnten Leben nachgehen können. Wie bei vielen anderen Leiden gilt zunächst, Besserung durch konservative Methoden zu suchen. Vor einer frühen Operation sollte eine zweite Meinung eingeholt werden. Im Fall einer Blasen- oder Mastdarmlähmung ist eine Operation allerdings tatsächlich dringend ratsam.

Bewegung schützt

Wie bei allen Rückenproblemen empfiehlt es sich, auch bei der Prävention von Bandscheibenvorfällen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen zu vermeiden. Die Rückenmuskulatur mit gezieltem Training zu stärken ist ebenso förderlich, wie den Arbeitstag rückenfreundlich zu gestalten – etwa mit einem Stehtisch oder durch regelmäßiges Aufstehen und Umhergehen. Häufige Haltungsänderungen und regelmäßige Bewegung sind ausschlaggebend, um einen Bandscheibenvorfall aktiv zu vermeiden.

Bandscheiben brauchen Schlaf

Werden die Bandscheiben belastet, verlieren sie an Flüssigkeit und schrumpfen, um sich über Nacht wieder mit Nährstoffen voll zu

saugen. In der Liegeposition sind die Bandscheiben dem geringsten Druck ausgesetzt und die Regeneration kann am effizientesten stattfinden. Umso wichtiger ist es also, diese Zeit zu nutzen, und die Wirbelsäule nachts anatomisch korrekt zu betten.



Am besten geht das auf einem Schlafsystem, das gemäß orthopädischer Richtlinien konstruiert wurde und die Eigenschaften des menschlichen Skeletts nicht nur berücksichtigt, sondern mit einem doppelseitigen, flexiblen Lattenrost nachahmt. So kann der gesamte Körper im Schlaf effizient neue Kraft schöpfen und die Bandscheiben sind für kommende Belastungen gut gestärkt.

Tiefschlaf befreit von Angstzuständen

Ob alltägliche Sorgen oder tiefsitzende Existenzängste: Es gibt viele Gründe, nachts nicht zur Ruhe zu kommen. Dabei kann insbesondere die Tiefschlafphase dem Gehirn dabei helfen, Angst zu bewältigen – so eine Studie der US-kalifornischen UC Berkeley. Zugleich soll Schlafmangel anfälliger für Angst machen.



„Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben“, findet der Volksmund. So einleuchtend dieser Aufruf zur Gelassenheit auch klingen mag, wirklich hilfreich ist ein solcher Spruch bei akuter Angst oder gar bei chronischen Angststörungen freilich nicht. Als eine der grundlegenden Emotionen gehört die Angst zum Menschen und erfüllt durchaus ihren Zweck, kann sich jedoch vielfach negativ manifestieren. Alleine deswegen lohnt sich bewusster Angstabbau. Abgesehen von therapeutischen Behandlungsfomen steht uns dafür ein besonders wertvolles Mittel jede Nacht ohne weitere Mehrkosten zur Verfügung: Der Schlaf.

Gehirn wird nachts neu vernetzt

Schlaf ist beim Thema Angst in zweifacher Hinsicht ausschlaggebend: Einerseits kann Schlafmangel die innere Unruhe und Angstanfälligkeit um bis zu 30 % begünstigen, andererseits kann insbesondere der Tiefschlaf diese Angst reduzieren. Zu diesem Schluss kam eine im November 2019 veröffentlichte Studie der US-kalifornischen UC Berkeley.

So wurde nicht nur der enge Zusammenhang zwischen Schlaf und Angst verdeutlicht, sondern auch eine neue Funktion des Tiefschlafs entdeckt: Über Nacht wird die innere Unruhe und Ängstlichkeit reduziert, indem die Vernetzungen im Gehirn neu organisiert werden, so Matthew Walker, Prof. der Neurowissenschaften und Psychologie. Tiefschlaf scheint ein natürlicher Angstlöser (Anxiolytikum) zu sein – vorausgesetzt, man erlebt ihn jede Nacht. Die Studie legt weiters nahe, dass unzureichender Schlaf die Angstbereitschaft verstärkt und dass gerade Tiefschlaf diesen Stress signifikant reduzieren kann.

Tiefschlaf schützt vor Eskalation

Für die Studie wurden 18 jungen Erwachsenen emotional aufwühlende Videos gezeigt, während ihre Gehirne mittels funktionalen MRIs gescannt wurden. Diese Situation wurde unter zwei verschiedenen Bedingungen durchgeführt: einmal nach einer Nacht mit gutem Schlaf, ein anderes Mal nach einer schlaflosen Nacht.

Das Angsterleben wurde nach jeder Session mittels Befragung erhoben. Das Ergebnis: Nach einer schlaflosen Nacht zeigte sich stark verminderte Aktivität im medialen präfrontalen Cortex. Dieser Bereich ist gewöhnlich an der Regulierung von Angstzuständen maßgeblich beteiligt.

Waren die Probanden jedoch ausgeschlafen, ergab die MRI-Untersuchung einen signifikanten Rückgang des Angstlevels. Besonders auffällig war dieser Unterschied bei jenen, die mehr Tiefschlaf mit langen Non-REM-Schlafphasen genossen hatten.

Die Erklärung der Wissenschaftler: Der Tiefschlaf habe den präfrontalen Mechanismus wiederhergestellt, wodurch eine Eskalation des Angstzustandes verhindert werden konnte. Wiederholungen dieses Experiments unter anderen Bedingungen brachten deckungsgleiche Ergebnisse.

Angststörung durch Schlafmangel

Fazit: Diese Studie stellt nicht nur einen kausalen Zusammenhang zwischen Schlaf und Angst her, sondern identifiziert außerdem den Non-REM-Schlaf als entscheidende Schlafphase für die Beruhigung eines übermäßigen ängstlichen Gehirns. Laut Prof. Matthew Walker könne man weiters davon ausgehen, dass das simultane Zunehmen von Schlafmangel und Angststörungen in den meisten Industrieländern kein bloßer Zufall ist, sondern dass auch hier eine verursachende Wirkung besteht. Wer sich also der Angst widersetzen und befreit leben möchte, sollte sich demnach um ein gesundes, regelmäßiges Schlafverhalten bemühen. Frei nach dem Unternehmer E. Joseph Cossman: „Die beste Brücke zwischen Verzweiflung und dem Ufer neuer Hoffnung ist eine Nacht mit gutem Schlaf.“



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



Schlafforschung bringt Hoffnung für Diabetiker

Viele Menschen häufen während der Arbeitswoche eine Schlafschuld an, die sie am Wochenende auszugleichen versuchen. Langfristig kann ein solcher Rhythmus aber gravierende Probleme wie Stoffwechselstörungen verursachen, die wiederum das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen.

Dass zwischen Schlafmangel und Übergewicht bzw. Diabetes ein Zusammenhang besteht, war bekannt. Mit einer Studie des Weill Cornell Medical College in Qatar liegen nun aber auch konkrete Belege dafür vor, dass bereits um 30 Minuten verkürzter Schlaf signifikante Folgen für Fettleibigkeit und Insulinresistenz haben kann.

Schlafmangel stört Stoffwechsel

Für die Studie wurden 522 Patienten beobachtet, die neulich ihre Typ 2 Diabetes-Diagnose erhalten hatten. Die Teilnehmer führten zunächst ein Schlaftagebuch und berechneten ihre wöchentliche Schlafschuld. Bereits zu Beginn der Studie neigten die Teilnehmer mit Schlafschuld mit 72 % höherer Wahrscheinlichkeit zur Fett-leibigkeit als diejenigen, die genügend schliefen. Nach sechs Monaten bestand ein signifikanter Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Insulinresistenz. Weitere zwölf Monate später war das Risiko für Fettleibigkeit und Insulinresistenz um jeweils 17 % und 39 % erhöht, pro je 30 Minuten, die die Patienten

weniger schliefen. Hauptautor der Studie, Prof. Shahrhad Taher dazu: „Wie massiv Schlafverlust auf den Stoffwechsel einwirkt, ist erst im letzten Jahrzehnt klar geworden. Unsere Studie bestätigt, dass Schlafverlust sich addiert und den Stoffwechsel beeinflussen kann. Ferner scheint guter Schlaf dabei zu helfen, den Krankheitsverlauf von Diabetes zu verlangsamen oder aufzuheben.“

Erdung senkt Blutzuckerspiegel

Darüber hinaus bietet sich Schlaf gerade bei Diabetes zur passiven Therapie an: Eine weitere Studie, von Ärzten des polnischen Military Clinical Hospital in Bydgoszcz, untersuchte, ob Körpererdung die natürlich ablaufenden physiologischen Prozesse unterstützen kann. Unter Erdung versteht man eine hochwertige Technologie, welche die Aktivität von katabolischen Prozessen erhöht. Dadurch wird der Abbau von Stoffwechselprodukten gefördert, zur Entgiftung des Organismus und zur Gewinnung neuer Energie.

Zum Zweck dieser Studie wurden Patienten mit Autoimmunerkrankungen wie Diabetes oder einer Schilddrüsenerkrankung untersucht. Die eine Hälfte schlief während des Versuchs geerdet, die andere Hälfte wurde ohne ihres Wissens nur zum Schein geerdet. Das Ergebnis: Die Teilnehmer, die ihre Nacht auf einer Erdungsauflage verbracht hatten, wiesen einen signifikant reduzierten Blutzuckerspiegel auf, während die Werte der Placebo-Gruppe nahezu unverändert blieben. Daraus lässt sich folgern, dass nächtliche Körpererdung eine gute Maßnahme in der Behandlung oder Prävention von Diabetes sein kann.

Im natürlichen Einklang

Körpererdung mag zunächst nach einem unnatürlichen Eingriff in die biologischen Vorgänge klingen, das Gegenteil ist allerdings der Fall: Der Effekt des ursprünglichen Barfußlaufens in der Natur wird nachgeahmt, um eine Reihe von positiven biologischen und physiologischen Effekten auszulösen. So werden u.a. das Herz-Kreislaufsystem und das Gehirn und Nerven-system unterstützt.

Besonders naturbetont geschieht das mit der Lokosana® Erdungsauflage, die neben dem speziellen Baumwoll-Silber-Mischgewebe auf hochwertige Rohmaterialien aus kontrolliert biologischem Anbau setzt. So kann der Organismus seine wichtigsten Funktionen optimal ablaufen lassen, ganz im Einklang mit der Natur.



Macht Verkehrslärm herzkrank?

Es ist nicht immer der schnarchende Partner schuld: Als besonders lebhaftes Geräuschkulisse stört nächtlicher Verkehrslärm nicht nur die Erholung im Schlaf, sondern gefährdet so auch die Herzgesundheit.



Eine Studie der Universitätsmedizin Mainz befasst sich mit dem gesundheitsgefährdenden Potenzial nächtlichen Verkehrslärms und stellt dabei ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen fest. Wird der Schlaf durch Verkehrslärm verkürzt oder häufig unterbrochen, steigt der Blutdruck, Stresshormone werden vermehrt ausgeschüttet und die Blutgefäße versteifen – all dies sind bekannte Risikofaktoren für die Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Lärm schädigt die Gefäße

Als besonders gravierend erweist sich der Einfluss von Nachtfluglärm auf Personen mit bestehenden Herzerkrankungen, da die Gefäßschäden sich verstärken können. Erschwerend kommt außerdem hinzu, wenn die Person zuvor hoher Lärmbelastung ausgesetzt wurde, etwa in einem Beruf mit erhöhtem Lärmvorkommen. Die Forscher schlossen daraus, dass der Körper sich nicht an Lärm gewöhnen kann. Außerdem würden Depressionen und Angststörungen durch konstanten Lärm begünstigt.

Herrscht nachts viel Lärm, stört dies den zirkadianen Rhythmus, also die innere Uhr. Als wichtiges Körpersystem reguliert dieser Rhythmus viele physiologische Prozesse, z. B. betreffend den Stoffwechsel, aber auch in Bezug auf andere funktionelle und biologische Parameter. So hängen viele wichtige Faktoren wie Körpertemperatur, Blutdruck, Gedächtnis, Hormonhaushalt oder die Leistungen des Immunsystems stark davon ab, ob Tag oder Nacht ist. Wird diese innere Uhr durch Lärm quasi verschoben, werden all diese Abläufe gestört.

EU-Lärmgesetze zur Prävention?

Die Forscher hinter dieser Studie plädieren aufgrund ihrer Ergebnisse dafür, Lärm als offiziellen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzustufen. So sollten in Folge die Richtlinien der WHO für die EU-Lärmgesetze berücksichtigt werden, um mit festen Lärmgrenzen am Tag wie auch am Nacht die Gesundheit der Menschen zu schützen.



SAMINA Sommerdecke

Die leichte Zudecke für Frühling & Sommer

Sie wollen sich jede Nacht gemütlich einschließen können, ohne bei steigenden Temperaturen alles nass zu schwitzen? Kein Problem: Mit der angenehm leichten SAMINA Sommerdecke haben Sie den idealen Schlafbegleiter für warme Nächte.

Anschmiegsam und leicht bietet die Sommerdecke den vollen Komfort, ohne für lästigen Hitzestau zu sorgen. Dank der dünnen Füllung aus 100 % reiner Bioschafschurwolle in Merinoqualität beschert die Decke angenehme Kühle und kann bis zu 30 % ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit absorbieren. So wachen Sie jeden Morgen frisch, ausgeruht und entspannt auf.

Mehr Infos im **SAMINA Onlineshop**: <https://www.samina.com/onlineshop/bio-aktive-bettdecken-zudecken>

Die Vorzüge auf einen Blick:

- 100 % naturrein, atmungsaktiv und hautfreundlich
- nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie an die Raumluft ab
- Bezug in Baumwolle oder Bio-Keramik-Baumwolle erhältlich
- kühlt in den warmen Monaten

Von der Schlaflosigkeit zur neuen Karriere

Um seine eigenen Schlafprobleme zu überwinden, ließ sich Werner Seidl aus der Steiermark von Prof. Dr. Amann-Jennson zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach ausbilden. Heute gibt er sein Wissen in Form von Beratungen und Vorträgen weiter und unterstützt Menschen auf ihrem Weg in ein neues, vitaleres Leben.

Was brachte Sie zur Schlafgesundheit?

Beruflich hatte ich keinerlei Anbindungspunkte zu diesem Thema. Auslöser für mein Interesse waren meine eigenen Schlafprobleme.

Warum haben Sie sich zur Teilnahme am Schlaf-Gesund-Coach Seminar nach Prof. Dr. Amann-Jennson entschlossen?

Erstens natürlich, um meinen eigenen Schlaf zu verbessern, zweitens reifte in mir die Idee von einem Geschäftsmodell.

Was ist Ihnen vom Seminar besonders im Gedächtnis geblieben?

Das unglaubliche Fachwissen von Herrn Prof. Dr. Amann-Jennson, außerdem vor allem die vielen Vorteile des Schlafens in Schräglage.

Hat Sie etwas inhaltlich überrascht?

Grundsätzlich hat mich überrascht, wie vielfältig und komplex das Thema ist und dass man aber schon mit einfachen Methoden eine große, positive Wirkung erzielen kann.

Wie hat sich Ihr Leben durch die Teilnahme verändert?

Privat hat sich verändert, dass ich meine Schlafprobleme mehr und mehr in den Griff bekommen habe. Beruflich habe ich mittlerweile mein eigenes Unternehmen gegründet und biete unter www.schlof-guat.com Schlaftraining für jedermann an.



Schlafen Sie als Schlaf-Gesund-Coach selbst besser?

Ja.

Welche Schlaftipps haben Sie für Ihr eigenes Leben übernommen?

- schlaflose Nächte einfach akzeptieren und annehmen
- Schlafrituale einführen
- den Blaulichtkonsum reduzieren
- die richtigen Bettwaren wählen und die geeignete Schlafumgebung schaffen

Wem würden Sie das Seminar empfehlen?

Sowohl Privatpersonen, die sich für das Thema Schlaf interessieren, wie auch Menschen, die sich beruflich ein weiteres Standbein schaffen wollen.

Das nächste Seminar ist aufgrund der aktuellen Situation als „Online-Seminar“ für den **31.05. – 02.06. 2020** geplant.

Anmeldeformulare sowie weitere Termine zur Ausbildung finden Sie unter: www.schlafcoaching.com

Kostenlose Schlaf-Gesund-Beratung

... in den SAMINA Fachgeschäften:



SAMINA Augsburg
SAMINA Berlin
SAMINA Frankfurt am Main
SAMINA Freiburg
SAMINA Hamburg
SAMINA Karlsruhe
SAMINA Köln
SAMINA Mainfranken
SAMINA München Bogenhausen
SAMINA München Mitte
SAMINA München Schwabing
SAMINA Münster
SAMINA Osnabrück
SAMINA Stuttgart
SAMINA Ulm
SAMINA Weyhe



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



SAMINA Dornbirn
SAMINA Feldkirch
SAMINA Wien

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