

# DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

[www.einfach-gesund-schlafen.com](http://www.einfach-gesund-schlafen.com)



” Die Sommersonne lockt uns nach draußen und lässt von fernen Ländern träumen. Doch auch nähere Gefilde bieten Raum für Abenteuer und Erholung und lassen uns Energie tanken. Selbst in unvorhergesehenen Zeiten steckt in uns allen die Kraft, mit etwas Flexibilität die innere Leichtigkeit wieder zu finden und gestärkt in die Zukunft zu sehen. “

Günther W. Amann-Jennson  
Schlafexperte und SAMINA Gründer

## Im Wandel der Zeit zum Rhythmus der Natur

Schlafstörungen  
bei Jugendlichen | 2

Camping: Urlaub  
für die innere Uhr | 4

Ganz einfach zur  
eigenen Schlafoase | 6

# Jugendlicher Stress zieht weite Kreise

Studien mit Jugendlichen zeigen einen engen Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und hohen Kortisolwerten. Guter, ausreichender Schlaf reduziert das Grübeln, hilft in der aktiven Problemlösung und befähigt Jugendliche dazu, sich in Krisensituationen Unterstützung von Gleichaltrigen zu holen.

Unsere Welt ist im Wandel – die COVID-19-Pandemie, die uns nach wie vor in Atem hält, politisch motivierte Bewegungen, die für soziale Gerechtigkeit kämpfen – kaum einer, an dem die Unruhe vorüber geht. Besonders die Jugendlichen bekommen diese zu spüren, stehen sie doch an der Schwelle zum Erwachsenenalter und beginnen, sich im globalen Zusammenhang zu verstehen. Hinzu kommen die üblichen Prüfungen der Pubertät wie Konflikte mit Gleichaltrigen, Leistungsdruck und die Bildung der eigenen Identität. Dass Jugendliche also viel Erholung benötigen, um ihre psychischen und physischen Kräfte neu zu beleben, leuchtet ein. Neben strikten Unterrichtszeiten und einem vollen Terminkalender kann es aber gerade dieser Stress sein, der gutem Schlaf und Regenerierung im Wege steht.

## Schlaf beeinflusst die Entwicklung

Das Jugendalter ist bezüglich adäquatem Schlafverhalten eine besonders kritische Phase. Da die Entwicklung des Gehirns zu diesem Zeitpunkt noch nicht abgeschlossen ist und Schlafprobleme u.a. kognitive Fähigkeiten und die körperliche Gesundheit negativ beeinträchtigen können, kann der jugendliche Schlaf die langfristige Lebensqualität und allgemeine Gesundheit mitentscheiden. Auch soziale Entscheidungsprozesse und andere signifikante Entwicklungen befinden sich bei Jugendlichen noch in der Reifungsphase.

## Qualität über Quantität?

Eine 2016 veröffentlichte Studie der University of Alabama zeigt, dass Jugendliche mit Schlafproblemen stärker auf Stress reagieren, was zu akademischen und gesundheitlichen Problemen führen könnte.

84 Jugendliche mit einem Durchschnittsalter von 13 Jahren nahmen an der Studie teil. Sie mussten vor einem Publikum sprechen und kopfrechnerische Aufgaben lösen. Das Level des Stresshormons Kortisol wurde jeweils vor und nach dem Stress-test via Speichelprobe erhoben. Diese Kontrollen zeigten, dass das Stresshormon in der Prüfungssituation bei jenen Jugendlichen vermehrt ausgeschüttet wurde, die unter schwereren Schlafproblemen litten. Die Forscher waren allerdings davon überrascht, dass eine erhöhte Ausschüttung von Kortisol mit durchschnittlich höherer Schlafdauer einherging, da dies üblicherweise bei verkürztem Schlaf der Fall ist. Sie schlossen daraus, dass die regenerierende Qualität des Schlafs bei Jugendlichen eine ausschlaggebende Rolle spielt.

## Schlaf hilft bei Problemlösung

Eine weitere Studie, die Ende 2019 von der US-amerikanischen Michigan State University veröffentlicht wurde, unterstreicht indes, wie sehr Jugendliche von Schlaf profitieren, wenn sie schwierige soziale Situationen meistern müssen.



Über zwei Wochen hinweg wurden Jugendliche per Messgerät beobachtet und in Interviews befragt. Hatten sie an einem Tag Mobbing oder rassistisch motivierte Diskriminierung erfahren, fiel ihnen das Ein- und Durchschlafen schwerer.

Darüber hinaus neigten ausgeschlafene Jugendliche eher dazu, auf Krisen mit aktiver Lösungssuche zu reagieren, indem sie Unterstützung von Gleichaltrigen einholten. Dennoch spielen auch Eltern eine wichtige Rolle, sowohl was den Schlaf ihrer Kinder als auch deren Umgang mit sozialen Belastungen betrifft.

Neben der empfohlenen Mindestschlafdauer von acht bis zehn Stunden ist die Qualität des Schlafs ebenso wichtig. Dabei sind regelmäßige Schlafenszeiten, begrenzte Mediennutzung und eine ruhige Schlafumgebung ausschlaggebend. Auch wenn es durchaus schwierig sein kann, Jugendliche zu guten Schlafgewohnheiten zu ermutigen, könnten die Vorteile einer guten, gesunden Schlafroutine sie für Herausforderungen in ihrer Schulzeit und danach stärken.

# Ausgeschlafen durch die Sommerzeit

„Summertime – and the living is easy“ – nicht nur in Liedern fühlt sich das Leben im Sommer einfach ein bisschen leichter an. Mit einer Ausnahme: Ein Bereich, der unter der wärmsten Jahreszeit oft leidet, ist der Schlaf. Teils steht ihm der späte Einbruch der Dunkelheit im Weg, teils die heißen Temperaturen.



Hitzewellen bereiten vor allem Menschen von sensiblerer Verfassung Schwierigkeiten. Senioren, Kleinkinder, chronisch Kranke und besonders wetterfühlige Menschen empfinden die anhaltende Hitze als belastend. Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen und Magen-Darm-Beschwerden können die spürbaren Folgen sein, wenn die Hitze zu drückend wird. Für uns alle aber gilt: Um den Schlaf einleiten zu können, muss sich der Körper herunterfahren und dabei seine Temperatur um 0,5° bis 1° C abkühlen. Dazu sollten im Zimmer idealerweise zwischen 16° und 18° C herrschen.

In nahezu tropisch heißen Nächten wird das schwierig. Mit ein paar einfachen Anpassungen und Ergänzungen der schlaf-freundlichen Tagesgestaltung können Sie die Hitze jedoch austricksen.

## Sechs Tipps für heiße Nächte

- Lüften bringt das ganze Jahr über wichtigen, frischen Sauerstoff ins Schlafzimmer und in unsere Atemluft. An heißen Sommertagen sollte allerdings nur noch früh morgens gelüftet werden. Den Rest des Tages bewahren Sie die kostbare Kühle am

besten, indem Sie Vorhänge und Fensterläden geschlossen halten.

- Ventilatoren und Klimaanlage mögen zwar wie Retter in der Hitznot erscheinen, sind aber nicht unbedenklich: Die erzeugten Luftströme können Augen und Schleimhäute irritieren und zu Erkältungen oder Nackenverspannungen führen.

- Die kalte Dusche vor dem Zubettgehen kann sich übel rächen: Das kalte Wasser stimuliert den Stoffwechsel und führt so eher zu Schweißausbrüchen.

- Dicker Baumwollpyjama muss im Hochsommer nicht sein, nackt und ohne Decke zu schlafen aber auch nicht: Lästige Sommererkrankungen entstehen oft aufgrund von Zugluft. Deshalb sind dünne, leichte Zudecken und klimaregulierende Matratzencover aus Schafschurwolle in warmen Nächten die perfekten Schlafbegleiter, da die bioaktive Naturfaser bis zu 35 % ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit aufnehmen kann und Schafschurwolle kühlend wirkt.

- Wer nachts das Fenster offen lässt, kann ein nasses Laken davor spannen. Das verdunstete Wasser kühlt die Luft ab und das Raumklima wird angenehmer.

- Wenn die Hitze gar zu unerträglich wird, helfen nasskalte Wadenwickel. Neben der wohltuenden Abkühlung wird dabei die Durchblutung angeregt und angeschwollene Beine vom Druck befreit.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kann der Schlaf im Sommer sehr erholsam sein. Denn Aktivitäten an der frischen Luft, Sonnenlicht und soziale Kontakte steigern die Stimmung. Und je besser es uns psychisch geht, umso eher können wir gut schlafen.



### 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](http://www.samina-night.com)

# Sommer 2020: Ich erhole mich unterwegs

Die Ferienzeit rückt immer näher, unsere üblichen Reiseziele scheinen heuer aber ferner als sonst. Darin liegt auch die Chance zu neuen Entdeckungen: Beim Camping-Urlaub im eigenen Land bestimmen Sie jeden Tag selbst, wohin es Sie verschlägt und müssen dabei nicht einmal auf Komfort verzichten.



Sie sehnen sich nach einem Tapetenwechsel und neuen Erlebnissen, wollen aber weder Ihr Ansteckungsrisiko bezüglich dem neuen Corona-Virus erhöhen oder den Urlaub mit Atemschutzmaske verbringen? Die Lösung liegt nah und bringt Sie doch in die Ferne: Ein Urlaub mit Wohnwagen, Camper, Wohnmobil oder Zelt lässt viel Raum für spontane Entscheidungen und Abenteuer abseits der überlaufenen Touristen-Hotspots. Insbesondere die direkte Nähe

zur Natur kann sogar langfristig positive Folgen für die Gesundheit haben und bestehenden Schlafstörungen entgegenwirken.

## Urlaub für die innere Uhr

Eine 2017 veröffentlichte Studie der University of Colorado Boulder zeigt, dass bereits ein kurzes Camping-Wochenende den zirkadianen Rhythmus, die sogenannte innere Uhr, nachhaltig beeinflusst und

somit bei Einschlafstörungen helfen kann. Laut Hauptautor der Studie, Prof. Wright, reagiert die innere Uhr nämlich stark auf den natürlichen Lichtwechsel zwischen Tag und Nacht und stellt sich sehr schnell darauf ein. Demnach könnten diese Ergebnisse dabei helfen, mit lichttherapeutischen Ansätzen bessere Leistungen im Beruf zu erzielen, saisonale Depressionen einzudämmen und zirkadiane Störungen des Schlaf-Wach-Zyklus lindern.

## Im Takt mit der Sonne

Forschungen dazu, wie sich das Leben in einer elektrisch beleuchteten Welt auf unsere innere Uhr auswirkt, hatte Prof. Wright erstmals im Sommer 2013 angestellt:

Für dieses Experiment wurden Probanden eine Woche lang zum Campen geschickt, wo sie nach Einbruch der Dunkelheit auf Taschenlampen verzichten mussten. An diesem Wochenende waren die Probanden bis zu vier Mal mehr Tageslicht ausgesetzt als sonst. Anschließende Untersuchungen ergaben, dass das schlafregulierende Hormon Melatonin, welches den Körper physiologisch auf den Schlaf vorbereitet, bei diesen Probanden nun fast zwei Stunden früher ausgeschüttet wurde, als es vor dem Versuch der Fall gewesen war – nämlich etwa zum Sonnenuntergang. Das Melatonin wurde außerdem früher wieder vom Körper abgebaut, was für den Aufwachprozess unerlässlich ist. Die innere Uhr der Camper hatte sich sozusagen mit der Sonne synchronisiert.

## Erholung mit schneller Wirkung

Eine Frage blieb aber zunächst offen: Wie schnell passt die innere Uhr sich an die Lichtverhältnisse der Umgebung an? Um dies herauszufinden, wurde eine neue Studie mit 14 Teilnehmern durchgeführt. Davon verbrachten neun Personen ein Wochenende beim Zelten, die restlichen fünf blieben zuhause. Nach diesen zwei Tagen wurde der Speichel der Camper untersucht. Dabei zeigte sich im Vergleich zu ihren Werten vor dem Wochenende, dass der Melatoninspiegel nun 1,4 Stunden früher anstieg. Dies entspricht 69 % der Veränderung des zirkadianen Rhythmus, die bei der vorhergehenden Studie nach einer ganzen Woche Campingurlaub beobachtet worden war.

## Der richtige Rhythmus hält gesund

Sobald Licht auf die Sehzellen im Auge trifft, verändert dies den Haupttaktgeber. Dies löst wiederum eine Vielzahl an Prozessen

aus, welche verschiedene Rhythmen des Körpers betreffen – nicht nur wann wir schlafen und aufwachen, sondern auch die Ausschüttung von Hormonen, welche u.a. den Appetit und den Stoffwechsel beeinflussen. So kann das zeitliche Verschieben des zirkadianen Rhythmus und der Schlaf-Wach-Zeiten mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und Fettleibigkeit in Zusammenhang gebracht werden, aber auch mit geminderter kognitiver Leistung und depressiven Verstimmungen. Die innere Uhr beeinflusst also weitaus mehr als nur den Schlaf und wirkt sich auch auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen aus. Ist die innere Uhr nach einer solchen Auszeit in der Natur wieder richtig eingestellt, sollte man sich auch zuhause noch an diesen neuen Rhythmus halten, um ihn nicht wieder zu verlieren.

## Schlafkomfort in der Wildnis

Neben all diesen Vorteilen, die der Zelturlaub also mit sich bringen kann, sind einzig beim Komfort Abstriche zu machen. Der Gedanke an dünne Isomatten, durch die jeder Stein und jede Baumwurzel zu spüren sind, lässt sich für viele nicht mit Entspannung verbinden. Auch der geringe Windschutz des Zelts ist in dieser Hinsicht nicht gerade vielversprechend.

Besser schneidet da schon das Wohnmobil ab, worin die Urlauber vor Wind und Wetter besser geschützt sind und nicht direkt auf dem Boden schlafen müssen. Allerdings werden die Matratzen, mit denen die Wohnwagen gewöhnlich serienmäßig ausgestattet sind, den orthopädischen Ansprüchen des Körpers nicht gerecht. Im Gegenteil: Oft sind diese Matratzen höchstens als Notlösung zu verstehen, da sie viel zu hart oder zu weich sind, um den Bewegungsapparat richtig zu stützen. Das verursacht häufig Rückenschmerzen und verschlechtert sowohl den Schlaf als auch das Urlaubsgefühl immens. Um auch unterwegs bequem und orthopädisch

korrekt liegen zu können und die volle Erholung des Urlaubs genießen zu können, bietet der Naturschlafsystem-Hersteller SAMINA deshalb auch Sonderanfertigungen an: Sie geben einfach die gewünschten Produkte in den benötigten Maßen an. Wie auch beim restlichen Sortiment werden für die Sonderwünsche ausschließlich Naturmaterialien verwendet, die dem ganzheitlich erholsamen und natürlichen Schlaferlebnis zugute kommen.

## Tipps für Ihren Camping-Urlaub

1. Fahren lernen: Das Wohnmobil ist nicht viel wert, wenn man es nicht fahren kann. Vor der Reise mit einem Mietfahrzeug sollte man sich mit dem Gefährt vertraut machen – am besten ist eine Probefahrt vor der verbindlichen Miete.

2. WohnMOBIL: Die Flexibilität des Wohnmobil ist mit keiner anderen Urlaubsart zu vergleichen. Warum sollte man diesen großen Vorteil also nicht nutzen und einfach nach Lust und Laune jeden Tag ein neues Ziel ansteuern?

3. Aber mit Plan: Campingplätze sind mancherorts spärlich gesät und das Wohnmobil darf nicht überall geparkt werden. Die Reiseroute muss nicht detailliert getaktet sein, mögliche Zwischenstops aber geplant werden.

4. A propos parken: Beim geeigneten Abstellplatz sollte man sich einen möglichst ebenen Untergrund suchen, der diversen Beleuchtungen nicht zu nahe ist. Sonst wird's mit dem Einschlafen vielleicht ebenso schwer wie mit dem Sternegucken.

5. Gute Gesellschaft: Keine Frage, es wird eng. Und bei Schlechtwetter wird schnell deutlich, ob man sich mit dem Reisepartner wirklich gut versteht.



**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](http://www.samina.com/samina-experten-newsletter)



# In einfachen Schritten zur eigenen Schlafoase

Ihnen fällt zuhause so langsam die Decke auf den Kopf, an richtige Entspannung ist gar nicht mehr zu denken? Da lässt sich doch was machen. In fünf einfachen Schritten können Sie aus Ihrem Schlafzimmer eine Wohlfühloase erschaffen, die Sie gar nicht mehr verlassen wollen.



## 1. Frischer Anblick für müde Augen

Kaum etwas verändert die Atmosphäre des Zimmers so, wie ein neuer Anstrich. Zunächst sollte die Auswahl auf giftfreie, atmungsfreie Farben begrenzt werden, die vor Schimmel und schädlichen Dämpfen schützen. Bei der Entscheidung bezüglich dem richtigen Farbton kommt natürlich der persönliche Geschmack zum Zug. Grundsätzlich sollten jedoch knallige, anregende Farben wie ein leuchtendes Rot vermieden werden und lieber mit gedeckten Farbtönen gemalert werden. Pastelltöne liegen nach wie vor im Trend und machen sich im Schlafraum ebenso gut wie ein sanftes Gelb, beruhigendes Blau oder ein freundliches Grün. Wichtig dabei: Die Decke sollte immer heller als die Wände gestrichen werden. Übrigens kann auch das als langweilig verschriene Weiß durchaus schick wirken, wenn mit ein paar wenigen, geschmackvollen Accessoires gut gestaltet wird.

## 2. Schlafzimmer und Teppichboden

Teppichböden sollten weg. Denn natürlich geölte Holzböden sind nicht nur zeitlos schön und heben die Ästhetik des ganzen Raums auf ein neues Niveau, sondern

vermeiden auch Milbennester und Staubfänger. Da der Mensch idealerweise etwa acht Stunden pro Nacht in diesem Raum verbringt, ohne dass die Luft dabei ausgetauscht wird, fällt jede noch so kleine Luftverschmutzung negativ ins Gewicht.

## 3. A propos Raumluft

Diese sollte nicht nur eine Temperatur zwischen 16° und 18° C aufweisen, sondern auch eine Luftfeuchtigkeit von ungefähr 60 %. Ist die Luft zu trocken, irritiert dies die Atemwege, was mitunter sogar unliebsames Schnarchen verstärken kann.

## 4. Keine Scheu vor Veränderung

Auch kleine Veränderungen wie neue Vorhänge können einen spannenden Farbakzent schaffen, ohne dass es zu viel wird. Wichtiger als der Farbton ist bei den Vorhängen, dass sie den Raum auch wirklich verdunkeln. So wird das Einschlafen und die körpereigene Produktion des Schlafhormons Melatonin nicht gestört.

## 5. Das Entscheidende zu guter Letzt

Das richtige Bett - in jedem Schlafzimmer das absolute Herzstück. Geht es beim Bettenkauf neben Optik und Komfort vor allem

darum, dass sämtliche orthopädische und anatomische Faktoren des Körpers, der bevorzugten Schlafposition und allenfalls bereits bestehende Schlafprobleme ausreichend berücksichtigt werden. Ein Schlafsystem, das etwa mit einem doppelseitigen, flexiblen Lamellenrost Ihre Wirbelsäule richtig lagert und Verspannungen und Schmerzen vorbeugt, ist eine unschlagbare Investition in Ihre eigene Lebensqualität. Auch ein optisch ansprechender Bettrahmen aus Vollholz trägt zum guten Schlaf bei. Nur wenn Sie sich in Ihrem Bett richtig wohl fühlen, können Sie abends völlig entspannen. Übrigens: So verlockend es in Ihrer neuen Schlafoase auch sein mag, sollte das Bett nur für den Schlaf und die Liebe reserviert sein. Andere Aktivitäten wie Essen, Fernsehschauen, Arbeiten oder Hausaufgaben machen haben hier nichts verloren. Denn: Entsteht in Ihrer Vorstellung eine Assoziation zwischen Bett und unangenehmem Stress, kann diese das abendliche Einschlafen erschweren. Als nächtliches Zentrum Ihrer körperlichen und psychischen Regeneration ist Ihr Schlafzimmer - und vor allem das Bett - der Platz, auf den Sie sich schon tagsüber freuen sollten.

# Macht Übergewicht schlaflos?

Dass schlechter Schlaf zu unerwünschter Gewichtszunahme beitragen kann, ist bekannt. Nun wollen Forscher herausgefunden haben, dass das überschüssige Körperfett selbst Schlafstörungen verursacht.

Eine im April 2020 erschienene Studie zweier US-amerikanischer Universitäten (Pennsylvania und Reno, Nevada) zeigt anhand von mikroskopischen Würmern, dass Übergewicht Schlafstörungen verursachen könnte. Die *C.elegans*-Würmer (Fadenwürmer) eignen sich überraschend gut zur Schlafforschung von Säugetieren. Sie benötigen wie der Mensch Schlaf und verfügen über ein Nervensystem, haben aber nur 302 Neuronen, was weitaus einfacher zu erforschen ist, als beim Menschen selbst.

„Wir wollten wissen, was Schlaf eigentlich macht. Schlafmangel und chronische Krankheiten wie Diabetes sind verknüpft, aber nur assoziativ. Es ist nicht eindeutig, ob kurzer Schlaf die Neigung zu Fettleibigkeit verursacht, oder umgekehrt“, so der Co-Autor der Studie Dr. Alexander van der Linden.

## Schlaf konserviert Energie

Um die Verbindung zwischen Stoffwechsel und Schlaf zu studieren, modifizierten die Forscher *C.elegans*-Würmer genetisch und deaktivierten das Neuron, das den

Schlaf reguliert. Diese Würmer konnten immer noch essen, atmen und sich fortpflanzen, aber nicht mehr schlafen. Es zeigte sich ein starker Abfall der Adenosintriphosphat-Werte – also des universellen Energieträgers, der energieliefernde Prozesse reguliert. „Das suggeriert, dass Schlaf ein Versuch ist, Energie zu konservieren. Er ist nicht die Ursache des Energieverlusts“, so Co-Autor Dr. Raizen. Die Forscher hatten zuvor spekuliert, dass die Würmer nicht schliefen, wenn sie ihre Fettspeicher nicht freisetzen konnten. Um dies zu überprüfen, wurden die Würmer erneut genetisch manipuliert - mit einem Enzym, das ihr Fett freileibt. Danach konnten die Würmer wieder schlafen. Obwohl noch Vieles über den Schlaf zu entdecken ist, bringt diese Studie die Forschung einen Schritt näher an eine seiner Kernfunktionen und an Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen. Dr. Raizen dazu: „In der Schlafforschung besteht die Annahme, dass alles vom Gehirn oder den Nervenzellen ausgeht. Unsere Arbeit legt nahe, dass dies nicht der Fall ist. Es bestehen komplexe Interaktionen zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper, die mit der Schlafregulierung verbunden sind.“



## SAMINA Kissen „Papillon“ - das bequeme Kissen für unterwegs

Ob im Wohnmobil, im Zug oder einfach auf der Couch – SAMINA Papillon ist der ideale Begleiter für all jene, die in keiner Situation auf Komfort verzichten wollen.

Als Reisekissen ist das SAMINA Papillon nicht nur handlich, sondern wird speziell in sitzender Position der korrekten Lagerung von Halswirbelsäule und dem Nackenbereich gerecht. Die Füllung besteht aus 100 % organischer Schafschurwolle. Bei der Hülle kann zwischen der Variante mit naturreinem Baumwoll- oder Baumwoll-Keramik-Stoff gewählt werden. Passende Kissenbezüge werden in unterschiedlichen Farben angeboten. Diese können bei Bedarf in der Waschmaschine gereinigt werden. So müssen Sie auf Ihren Reisebegleiter auch nach treuer Anwendung nie verzichten.

Mehr Infos im **SAMINA Onlineshop**:  
[www.samina.com/orthopaedische-kissen/samina-reisekissen-papillon](http://www.samina.com/orthopaedische-kissen/samina-reisekissen-papillon)

## Die Vorzüge auf einen Blick:

- Füllung aus Schafschurwolle
- bequeme und seitliche Abstützung des Kopfes in sitzender Position
- leicht, handlich und platzsparend
- der ideale Begleiter für unterwegs

# Kissen Delta Evo: Die Evolution des Schlafens

Schätzungen zufolge plagen Nackenschmerzen bereits über 50 % der westlichen Gesellschaft, schon Kinder und Jugendliche sind heutzutage davon betroffen. Die Ursachen dafür liegen oft in Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. Das falsche Kissen kann Probleme dieser Art erheblich verschlimmern.



flaches Kissen mit seitlichen Aussparungen empfohlen, damit die Überdehnung minimiert wird und das Atmen leichter fällt.

## Konfigurieren Sie Ihr Kissen selbst

Das neue SAMINA Kissen Delta Evo holt jeden genau da ab, wo er gerade am liebsten schläft: Ob nun auf der Seite, auf dem Rücken oder auf dem Bauch. Dieses innovative Kissen lässt sich dank dem austauschbarem Delta-Kissenkern und einer speziellen Einschubplatte aus Naturkautschuk jederzeit in genau die Höhe verwandeln, die Sie gerade brauchen. Die Halswirbelsäule wird dank der ergonomisch korrekten Form in jeder Höhenvariante ideal gestützt. Natürlich besteht auch dieses SAMINA Kissen zu 100 % aus Naturmaterialien und kommt in einer austauschbaren Hülle aus bio-aktiver Schafschurwolle. Bei einer persönlichen, professionellen Beratung im SAMINA Fachgeschäft in Ihrer Nähe können Sie ausprobieren, ob Sie auch diesen Schritt der Schlafrevolution für sich entdecken möchten.

### Weitere Informationen auf:

[www.samina.com/samina-delta-evo](http://www.samina.com/samina-delta-evo)

Der empfindliche Nackenbereich hat es nicht einfach: Tagsüber übernimmt er die Aufgabe, das volle Gewicht des Kopfes zu tragen und ihn in die verschiedenen Richtungen zu drehen, nachts kann er sich davon oft nicht so erholen wie ihm gebührt, da er falsch gebettet wird. Der Kopf sollte nämlich in einer „neutralen“ Position abgelegt werden, in welcher die Nase auf einer geraden Linie mit der Wirbelsäule liegt. Ist das Kissen zu hoch oder zu flach, wird der Nacken überdehnt. Außerdem erfährt er

nicht die angemessene Stützung, wenn das Kissen nicht an die jeweils bevorzugte Schlafposition angepasst ist. So benötigen Seitenschläfer Kissen, welches den Bereich zwischen Hals und Schultern gut ausfüllt. Rückenschläfer hingegen müssen ihren Kopf auf einem flacheren Kissen ablegen, wenn sie die Überspannung ihrer Nackenmuskeln verhindern wollen. Bauchschläfer sind diejenigen, die ihre Halswirbelsäule durch die seitliche Drehung des Kopfes am meisten strapazieren. Ihnen wird ein ganz

## 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 Mitte  
SAMINA München Schwabing  
SAMINA Osnabrück  
SAMINA Stuttgart  
SAMINA Ulm  
SAMINA Weyhe



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](http://www.samina.com/shops)

**SAMINA Power Sleeping® Hotels** finden Sie hier:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz

Für weitere Informationen:

[www.samina-hotels.com](http://www.samina-hotels.com)

**SAMINA**

Impressum: Der Schlaf-Gesund-Coach | [www.einfach-gesund-schlafen.com](http://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](mailto:samina@samina.com) | [www.samina.com](http://www.samina.com)