Ausgabe November | Dezember 2020

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Mit diesen letzten Monaten in 2020 geht ein Jahr zu Ende, das wir wohl nie vergessen werden. Anstatt aber nur das Negative im Gedächtnis zu behalten, wollen wir uns auch auf die wertvollen Erkenntnisse besinnen, die eine solche Zeit mit sich bringt. So haben wir hoffentlich gelernt, was für unser Wohlsein wirklich unverzichtbar ist und wie wir trotz äußerem Chaos im inneren Gleichgewicht bleiben können."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Selbstbestimmt zu mehr Lebensqualität

Frauen & Männer: Schlafvergleich | 2

Anti-entzündlich & gesund essen | 4-5

Schilddrüse & Schlafstörungen | 6

Männer schlafen anders – Frauen aber auch

Die Schlafunterschiede von Frauen und Männern betreffen sowohl die durchschnittliche Dauer des Schlafs, als auch dessen Qualität. Psychologische sowie evolutions- und chronobiologische Erkenntnisse legen nahe, dass Männer besser schlafen. Ist dem aber wirklich so?

Unterschiede zwischen Frau und Mann sorgen immer wieder für Gesprächsstoff – und das nicht nur im gemeinsamen Haushalt. Aus der Schlafforschung weiß man, dass auch die Nachtruhe verschiedenartig ausfällt. So sind Frauen z. B. anfälliger für diverse Schlafstörungen, leiden bis zu 2-3 Mal häufiger als Männer an Schlaflosigkeit und erfahren im Laufe des Menstruationszyklus‘ ständig hormonell bedingte Schlafveränderungen. Allerdings leben Männer, vermutlich aufgrund von Fettspeichern im Halsbereich, weitaus häufiger mit obstruktiver Schlafapnoe, erleben also im Schlaf wiederholt Atemaussetzer.

Innere Uhren ticken anders

Die bei Frauen sehr verbreitete Einschlafstörung wird gerne ihrem Grübeln zugeschrieben. Außerdem werden Frauen häufiger von den Bewegungen und Geräuschen des Partners wachgehalten und schlafen generell besser, wenn sie das Bett ganz für sich haben. Männer hingegen können besonders gut abschalten, wenn die Partnerin neben ihnen liegt. Das Geborgenheitsgefühl fördert ihre Entspannung. Über psychologische Faktoren hinaus mischt auch der zirkadiane Rhythmus mit: Diese innere Uhr ist bei Frauen etwas früher gestellt, weswegen sie abends zeitiger müde werden. Weiters ist der zirkadiane Zyklus der Frau etwas kürzer als die vollen 24 Stunden und ca. sechs Minuten kürzer als der des Mannes. Ein Glück also, dass Frauen Schlafmangel gut kompensieren und auch nach einer kurzen Nacht leistungsfähiger sind. Eine mögliche Erklärung für diese Resilienz bietet die Evolutionsbiologie: Da Frauen meist für das Wohl der Familie zuständig waren, mussten sie im nächtlichen Krisenfall schnell und verlässlich reagieren können.

Qualität vor Quantität?

Selbst das zeitlich gemessene Schlafpensum fällt zugunsten des männlichen Geschlechts aus: Durchschnittlich brauchen Frauen 20 Minuten mehr Schlaf als Männer. Forscher sehen den Grund dafür darin, dass Frauen tagsüber mehr Multitasking betreiben, was das Gehirn intensiver beansprucht und dementsprechend mehr Erholung erfordert. In einem wichtigen Bereich aber punkten die Frauen: Ihr Tiefschlaf ist ausgeprägter und fällt länger aus. Diese erholsamste aller Schlafphasen ist sehr bedeutsam, da sie doch die Reparatur von Zellverbänden ermöglicht, das Immunsystem stärkt, psychischen Stress abbaut und die Lern- und Merkfähigkeit festigt. Soviel also zum Vergleich. Denn trotz der verschiedenen Voraussetzungen können sowohl Männer als auch Frauen ihren Schlaf verbessern, je mehr sie darüber Bescheid wissen – und auf den des Bettpartners Rücksicht nehmen.

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

Schlafstörung als Nebenwirkung der Pandemie

Ob vor einer großen Prüfung oder bei Konflikten im Privatleben: Mit innerer Anspannung lässt es sich einfach nicht gut schlafen. Selten bekamen so viele Menschen gleichzeitig und über so lange Zeit diese Erkenntnis zu spüren wie während der COVID-19-Pandemie.

Soziale Distanzierung, Schulschließungen, Quarantäne und Home Office: Maßnahmen dieser Art stellen die alltägliche Routine auf den Kopf. Als Gewohnheitstier fällt es dem Menschen schwer, sich auf Veränderungen des vertrauten Zeitplans einzustellen. Das gilt auch auf rein physiologischer Ebene – fehlen die üblichen Fixpunkte des Alltags, bringt dies das Zeitgefühl durcheinander und somit auch den Schlaf. Je mehr Zeit man zuhause verbringt und sich somit dem Einfluss des Tageslichts entzieht, umso weniger Anhaltspunkte werden der inneren Uhr gegeben. Der zirkadiane Taktgeber wird gestört, sodass die schlafregulierenden Hormone nicht wie üblich ausgeschüttet werden. So liegt man nachts hellwach im Bett, der Tag danach beginnt meist weder frisch noch ausgeruht.

Sorgen halten wach

In diesem Fall kommen auch noch die besonderen psychischen Belastungen hinzu, die mit der Bedrohung des Coronavirus einhergehen. Auch wer sich selbst sicher wähnt, sorgt sich doch oft um Nahestehende – besonders um Angehörige, die aufgrund ihres Alters oder Vorerkrankungen zur Risikogruppe gehören. Davon abgesehen wären da immer noch die finanziellen Sorgen und die prekäre Situation auf dem Arbeitsmarkt. Verunsicherungen rund um Gesundheit und die Wirtschaftslage führen oft zu Angst und düsteren Gedanken, die einen noch bis ins Bett verfolgen und das erholsame Durchschlafen unmöglich machen. Eine gute Schlafhygiene ist unerlässlich, um gut ausgeruht und gesund durch diese Zeit zu kommen – schließlich finden 80 % der körperlichen und 100 % der psychisch-geistigen Regeneration im Schlaf statt. Wer also mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, sollte sich selbst zur regelmäßigen Tagesstruktur verpflichten. Psychischen Schlafstörern wirkt man effektiv mit täglich praktizierten Entspannungstechniken entgegen, bzw. in offenen Gesprächen mit vertrauten Menschen oder einem Therapeuten.

Erdung baut Stress ab

Um die regenerativen Kräfte des Schlafs zu verstärken, kann die Verbindung zur Erde helfen: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Körpererdung sich positiv auf die Stimmung auswirkt und auch nachhaltig vor emotionalem Stress schützt. Dieser Effekt lässt sich besonders gut feststellen, wenn die Erdung im Schlaf stattfindet. Ohne jeglichen Mehraufwand für den Schlafenden wird das vegetative Nervensystem stimuliert: Der stressauslösende Sympathikus wird durch die Aktivierung des beruhigenden und entspannenden Parasympathikus ausgeglichen. Dies lässt sich bereits nach 40 Minuten anhand der Herzratenvariabilität messbar nachweisen. Eine besonders schonende und naturverbundene Möglichkeit der Erdung stellt die SAMINA Lokosana® Schlafunterlage dar, die aus hochqualitativen natürlichen Materialien besteht, von Hand gefertigt ist und ohne Strom betrieben wird.

E-book Tipp

Studienergebnisse sowie spannendes Hintergrundwissen zur Körpererdung erhalten Sie in unserem kostenlosen E-Book, verfasst von Schlaf- und Gesundheitsexperte Prof. Dr. med.h.c. Amann Günther W. Amann-Jennson.

https://www.einfach-gesund-schlafen.com/neues-e-book-schlafstoerungen-durch-koerpererdung-therapieren

Antientzündlich essen und gesund bleiben

Autoimmunerkrankungen, chronische Gelenkschmerzen, depressive Zustände und sogar Krebs – einige der schwersten Krankheiten können aus einer sogenannten „stillen Entzündung“ entstehen oder durch sie gefördert werden. Eine lauernde Gefahr, die unter anderem mit der richtigen Ernährung bekämpft werden kann.

Entzündungen werden begrifflich meist mit akuten Reaktionen des Körpers auf ungewünschte Eindringlinge assoziiert, die sichtbar und teils schmerzhaft sind – z. B. in Form von Rötungen, die am Zahnfleisch oder auf der Haut jucken und unter Umständen eitern können. Viele Menschen sind jedoch - ganz ohne es zu wissen - von langjährigen Entzündungen betroffen, die unangenehm und mitunter sehr folgenschwer ausfallen können.

Warnsignale früh erkennen

Anders als diese sichtbaren Abwehrmechanismen bleiben chronische Entzündungen oft lange Zeit unerkannt. Sogenannte „silent inflammations“ sind in ihrer Tragweite aber nicht zu unterschätzen. Ohne dass der Betroffene sich dessen bewusst ist, befindet die Immunabwehr sich im Dauerkampf, noch ehe Symptome auftreten. Diese äußern sich meist als Kopfschmerzen, Erschöpfung, depressive Verstimmungen oder Verdauungsprobleme. Die unspezifische Natur dieser Begleiterscheinungen erschwert es, sie korrekterweise einem größeren zugrunde liegenden Problem zuzuordnen. So mündet diese stille Entzündung unentdeckt in einer chronischen und kann noch Jahre später Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Autoimmunkrankheiten wie MS, Morbus Crohn, Rheuma u.a. nach sich ziehen.

Risikofaktor: Westlicher Lebensstil

Wie aber können diese chronischen Entzündungen überhaupt entstehen? Neben genetischen Faktoren ist ein großer Teil der Schuld dem modernen westlichen Lebensstil zuzuschreiben. Forschungen haben ergeben das psychischer Stress, Bewegungsmangel und eine besonders schlechte Ernährung Entzündungsvorgänge mitverursachen bzw. antreiben können. Ein hoher Alkohol- und Nikotinkonsum tun ihr übriges dazu, diese inflammatorischen Prozesse zu erhalten.

Vollkorn hilft den Gelenken

Mit der richtigen Lebensweise und Ernährung kann man vorbeugen oder dagegensteuern. Besonders Menschen, die bereits an Gelenkbeschwerden leiden, profitieren davon, die so beliebten leeren Kohlenhydrate zu überdenken. So sollten Weißmehl, Zucker und Nudeln aus Hartweizengrieß beispielsweise tunlichst mit Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ersetzt werden. Die so aufgenommenen Ballaststoffe gelangen über das Blut in die Gelenkflüssigkeit, wo sie die antioxidativen Kräfte verstärken und Gelenkentzündungen vermindern. Ein doppelt angenehmer Nebeneffekt: Diese Umstellung kann zur Gewichtsabnahme führen und zukünftige Erkrankungen verhindern. Übermäßiges Bauchfett, das zwischen den Organen gelagert wird, reagiert nämlich sensibel auf Stresshormone wie Cortisol und erhöht so das Risiko für Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes.

In der Schale liegt die Kraft

Auf den täglichen Speiseplan für eine antientzündliche Ernährung gehören vor allem frisches **Gemüse**, idealerweise in gedämpfter oder gedünsteter Form, um die wertvollen Nährwerte nicht zu verlieren. Auch der Griff in den Obstkorb ist empfehlenswert, der Schäler darf aber in der Schublade bleiben. Die antientzündlichen Pflanzenstoffe befinden sich nämlich oft in der Schale und direkt darunter in weitaus höherer Konzentration als im Fruchtfleisch. Das lässt sich vor allem an Tomaten und Äpfeln beobachten: Ein ungeschälter Apfel enthält z. B. so viel an einem bestimmten antioxidativem Flavonoid wie ca. 15 geschälte Äpfel zusammen. Unter den verschiedenen Obstsorten sind **Beeren** wahre Wunderwaffen im Kampf gegen Entzündungen, da sie oft voller antioxidativer Flavonoide und Anthocyane sind.

Salz schwächt das Immunsystem

Auch das richtige Würzmittel kann den entscheidenden Unterschied machen: Ein übermäßiger Salzkonsum (von über 6 g pro Tag) kann zur Ansammlung von Glukokortikoiden führen. Diese Steroidhormone können in gewisser Menge zwar entzündungshemmend wirken, schwächen aber die Abwehrkraft bestimmter Immunzellen, sodass durch bakterielle Infektionen hervorgerufene Erkrankungen schwerer verlaufen können. Peppt man Speisen stattdessen mit **Kräutern** und Gewürzen auf, umgeht man dieses Risiko und gewinnt zusätzliche antientzündliche Kapazitäten, etwa mit antioxidativem **Oregano, Kurkuma** und **Ingwer**.

Fleischlos statt krank?

Auch wenn dies für viele Menschen nach wie vor nahezu unvorstellbar scheint, der Verzicht auf Lebensmittel **tierischen Ursprungs** (oder zumindest die Reduktion des Verzehrs) wie Fleisch oder Milchprodukte ist unumgänglich, wenn man die Entzündungswerte bestmöglich senken möchte. Speziell jene, die mit chronischen Inflammationskrankheiten leben, wären gut beraten genau hierauf zu achten, da diese als Vorläufer zu Autoimmunerkrankungen oder Krebs führen können. In diesem Sinn ist eine eingeschränkte Zufuhr von Arachidonsäure von großer Bedeutung für die Gesundheit. Diese ungesättigte Fettsäure kann Entzündungsprozesse fördern und ist nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Schweinefleisch, Eigelb oder Thunfisch.

Öl ist nicht gleich Öl

Doch Vorsicht, selbst eine rein vegane Lebensweise birgt hier Fallen: **Planzenöle** mit einem hohen Linolsäuregehalt – wie Traubenkernöl, Distelöl, Hanföl, etc. – beinhalten zwar selbst keine Arachidonsäure, tragen aber zu deren Bildung bei. Darüber hinaus wird die entzündungshemmende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren beeinträchtigt. Vergleichsweise wenig Linolsäure ist im **Olivenöl** enthalten, was die mediterrane Kost einmal mehr zur geeigneten Küche für all jene macht, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Eine weitere gute Alternative sind kaltgepresste Öle wie z. B. **Leinöl**, das mit Walnüssen, Lachs und Chiasamen zu den wahren Omega-3-Fettsäure-Bomben gehört. Bereits ein Esslöffel dieses besonderen Öls in das Frühstücksmüsli verrührt schützt vor den entzündungsfördernden Einflüssen, mit denen wir täglich konfrontiert sind.

SAMINA ChronoSleepLight© CANDELA

Das Bernstein-Licht, das Sie wie im Dunkeln schlafen lässt

Vor dem Einschlafen oder als nächtliche Licht-Therapie gleicht SAMINA ChronoSleepLight© die übermäßige Belastung durch blauwelliges Licht aus. Der lichttherapeutische Effekt begünstigt eine messbare Erhöhung der Herz-Raten-Variabilität (HRV) und aktiviert den beruhigenden, schlaffördernden Teil im Autonomen Nervensystem. Dies unterstützt die Selbstheilungskräfte des Schlafs, kann die Melatonin-Produktion verbessern und letztendlich das erholsame Ein- und Durchschlafen fördern.

SAMINA ChronoSleepLight© CANDELA ist ab sofort exklusiv im SAMINA Online Shop erhältlich.

Alle Daten auf einen Blick:

- mit USB Netzteil und Stecker, Schalter am USB Kabel
- geringster Strahlungseinfluss durch geringe Spannung von 5V
- Gehäuse aus biologischem, nachwachsendem, kompostierbarem Rohstoff
- Made in Vorarlberg/Österreich
- Gewicht und Maße: 170 g (ohne Netzteil und Kabel) 59,0 x 98,0 mm
- 1,2 Watt, 1600 K, garantiert ohne Blaulicht 200 lm, 270° Abstrahlwinkel

Liegen wir horizontal falsch?

Duftende Schlafsprays, spezielle Nahrungsergänzungsmittel etc. – für die ultimative Erholung probieren Menschen gerne Neues aus, mit variierendem Erfolg. Unangezweifelt bleibt jedoch die nächtliche Horizontallage. Laut Weltraum- und Schlafforschung sollten wir aber genau diese Selbstverständlichkeit überdenken.

Durchschnittlich verbringen wir etwa ein Drittel unseres Lebens im Schlaf – und diesen in der horizontalen Lage. Warum der Mensch ausgerechnet in der Waagerechten nächtigt, ist eine gute Frage und wohl auch eine der Gewohnheit. Laut Forschungen der Raumfahrtmedizin und Studien mit Patienten, denen Bettruhe verordnet wurde, tut der vermeintliche Komfort des horizontalen Schlafs nämlich nicht nur gut. Unter anderem wird in dieser flachen Lage vermehrt Blut in den Kopf und somit in das Gehirn transportiert. In Verbindung mit anderen Voraussetzungen kann dies akut Migräneattacken verursachen, auf lange Sicht sogar zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Alzheimer oder Schlaganfällen beitragen.

Forscher begründen dies damit, dass im waagerechten Liegen die Schwerkraft aufgehoben wird, was indirekt den Hirndruck erhöht und eine Vielzahl an physiologischen Prozessen stört.

Schrägschlaf verbessert Blutwerte

In Kombination mit den vielen Stunden, die wir täglich sitzend verbringen, bedeutet das eine kontinuierliche Verringerung der Gesundheit. Wichtige Selbstregulationsprozesse werden gestört und bestehende Rücken- und Faszienprobleme verschlimmert. Sobald jedoch der gesamte Körper in einer leichten Neigung hochgelagert wird, fördert das die Durchblutung und Mikrozirkulation.

Sogar die Herzratenvariabilität und die Blutzuckerwerte können nachweislich verbessert werden. Doch auch an der Oberfläche lassen sich positive Effekte schnell beobachten. Besonders gegen starkes Schnarchen ist diese Art zu liegen einleuchtend vorteilhaft: Wenn der Kopf höher als die Schulterpartie positioniert ist, hindert das die Zunge und den Unterkiefer daran, zurückzurutschen. So bleibt auch der Rachen frei, das Schnarchen wird stark eingedämmt. Das sind auch gute Nachrichten für Menschen, die unter obstruktiver Schlafapnoe leiden, verringert sich so doch das Risiko der charakteristischen Atemaussetzer im Schlaf.

Innovation aus der Manufaktur

Das Schrägschlaf-System SAMINA Gravity© entstand in internationaler Kollaboration mit renommierten Wissenschaftlern.

Grundidee des Konzepts ist es, durch ein um etwa 5° geneigtes Bett eine aufrechte Position zu imitieren. Darin können die Druckreize der Schwerkraft optimal auf den Körper einwirken und vitale Funktionen antreiben. So profitieren Blutdruck, das Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Lebenskraft. Damit ist der Schlaf mit SAMINA Gravity© therapeutisch effektiv und präventiv wertvoll.

Buchtipp

Das neue Buch von Prof. Dr. med. Karl Hecht „Gesundheit ist mehr als Medizin“ dient als perfekter Ratgeber für eine ganzheitliche Gesundheitsprophylaxe. Jeder kann für seine eigene Gesundheit selbst die Verantwortung übernehmen. Hierzu gibt Prof. Hecht wertvolle Anregungen und Tipps. Unter anderem empfiehlt er als „Gesundheitspartner für die Nacht“ das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept samt dem Lokosana® Erdungsprinzip sowie den Gravity® Schrägschlaf.

Das Buch ist über den Buchhandel erhältlich.

Was verrät der Schlaf über Ihre Schilddrüse?

Die meisten Menschen werden sich ihrer Schilddrüse erst richtig bewusst, wenn sie durch Funktionsstörungen Probleme bereitet. Diese manifestieren sich oft in einem beeinträchtigten Stoffwechsel, können sich aber auch durch Schlafstörungen bemerkbar machen.

Im Hals, direkt vor der Luftröhre, sitzt die Schilddrüse. Ihre Form gleicht der eines Schmetterlings mit ausgebreiteten Flügeln – dies sind die zwei Lappen der Schilddrüse, die die Luftröhre umspannen. Sie ist eine der größten Hormondrüsen im menschlichen Körper und setzt zwei jodhaltige Hormone frei: Trijodhydronin (T3) und Thyroxin (T4). Wenn von Schilddrüsenhormonen die Rede ist, ist meist das T3 als hauptsächliches Hormon gemeint.

Unter- oder Überfunktion?

Als solches hat es unterschiedliche Auswirkungen auf den gesamten Körper, besonders auf den Stoffwechsel, das Wachstum und die Entwicklung. Die wohl meistbekannten Symptome einer beeinträchtigten Schilddrüsenfunktion sind vor allem Störungen des Stoffwechsels, die sich in ungewünschter Gewichtszunahme oder -abnahme äußern können. Das ist aber bei weitem nicht der einzige Lebensbereich den die Schilddrüsenhormone beeinflussen. Zu den vielen Problemen, die aufgrund einer verminderten Schilddrüsenfunktion entstehen können, zählen auch Schlafstörungen. Aus dem Gleichgewicht geratene Schilddrüsen können sich sowohl in einer Unterfunktion als auch in einer Überfunktion äußeren. Welcher dieser Zustände vorliegt, beeinflusst auch, inwiefern der Schlaf gestört wird.

Unter Strom und abgeschlagen

Im Falle einer Schilddrüsenüberfunktion – also einer übermäßigen Hormonausschüttung – werden verschiedene Körperfunktionen beschleunigt. Durch diese Überstimulation fühlen Betroffene sich oft aufgedreht und hibbelig. Pulsrasen und übermäßige Ängstlichkeit erschweren das Entspannen – was in Folge den Schlaf verschlechtert. Zunächst mag das noch nicht als sonderlich problematisch erlebt werden, da man durch die überaktive Schilddrüse und dem stimulierten Stoffwechsel ein Gefühl von endloser Energie hat. Dies ist allerdings nur vorübergehend. Im Laufe der Zeit stellt sich die Müdigkeit ein, die dann aufgrund der Schlafstörung nicht gut kompensiert werden kann.

Liegt hingegen eine Unterfunktion vor, führt der Mangel dieses wichtigen Hormons zu einem allgemeinen Gefühl der Abgeschlagenheit. Auch nach sieben bis neun Stunden Schlaf können Betroffene noch völlig erschöpft sein. Eine häufige Begleiterscheinung ist ein „vernebeltes“ Gefühl, das dem klaren und scharfen Denken im Weg steht. Die Schilddrüsenunterfunktion ist die häufigere Form der Hashimoto Thyroidtis – eine Autoimmunerkrankung, die leider auch von Dauer und Qualität des Schlafs beeinflusst wird.

Schlaf mildert Krankheitsverlauf

So unangenehm die Begleiterscheinungen einer Schilddrüsenstörung auch sein mögen, aussichtslos ist die Lage keineswegs. Vielen Patienten ist mit der richtigen Medikamenteneinstellung, einer Anpassung der Lebensweise und Ernährung schon schnell so geholfen, dass ihr Schlafverhalten sich erheblich verbessert. Das ist von großer Bedeutung und zahlt sich doppelt aus, wird durch ein angehäuftes Schlafdefizit der Ablauf physiologischer Prozesse doch immens gestört. Je erholsamer der Schlaf, umso besser können sich auch bestehende Schilddrüsenprobleme einpendeln oder sogar normalisieren.

So viel Potenzial schlummert in Ihrem Schlaf

Wissen macht nicht nur schlau, sondern auch gesund. Deshalb teilt der Schlafforscher Prof. Dr. Günther W. Amann-Jennson seine Expertise jetzt in kostenlosen Webinaren. Denn: Wer weiß, wie man konsequent gut schläft, profitiert sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene von erhöhter Lebensqualität.

Ob private Veränderungen, besorgniserregendes Weltgeschehen oder körperliches Leiden – vieles kann dem entspannten Schlaf im Wege stehen. Dabei hilft uns paradoxerweise ausgerechnet guter und ausreichender Schlaf dabei, Belastungen jeglicher Art gesund zu überstehen. Umso wichtiger ist es also, über diese Quelle der Regeneration gut informiert zu sein. Im Internet sowie im Bekanntenkreis findet man statt hilfreichen Tipps allerdings oft widersprüchliche Aussagen, die nur für weitere Verwirrung sorgen.

Lernen vom Experten

Genau hier möchten wir mit unseren informativen Webinaren ansetzen. Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, seines Zeichens SAMINA Gründer und renommierter Schlaf- und Gesundheitsexperte, klärt in diesen kostenlosen Online-Tutorials anhand von spannenden Fakten und Zahlen über den gesunden und erholsamen Schlaf auf. Sein spezieller Zugang zu diesem Thema basiert auf über 30 Jahren einschlägiger Erfahrung – auch wenn er über Umwege dazu kam. In seiner Tätigkeit als praktizierender Psychotherapeut beobachtete Prof. Dr. Amann-Jennson, dass seine PatientInnen trotz verschiedenster Lebensumstände zumindest ein Problem gemeinsam hatten: Sie alle litten unter Schlafschwierigkeiten. Dieser Zusammenhang weckte seine Neugier und brachte ihn zur Schlafforschung. Seit nunmehr über drei Jahrzehnten widmet er sich den Schlafwissenschaften und erforscht verschiedene Möglichkeiten zur passiven Therapierung im Schlaf. Denn: Wird diese Gesundheitssäule bestmöglich genutzt, fördert dies die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

Jederzeit und kostenlos

Am 5. November findet das nächste Webinar statt, wenn Prof. Dr. Amann-Jennson zum Thema „Verursachen Schlafstörungen Burnout und Depressionen?“ referiert. Können Sie nicht live daran teilnehmen, steht Ihnen die Aufnahme wie alle weiteren erschienenen Webinare jederzeit in unserem Archiv zur Verfügung. Mit wertvollen Tipps können Sie Gewohnheiten, Schlafhygiene und Schlafgesundheit optimieren – und schlussendlich Ihre Lebensqualität.

Ihr Interesse ist geweckt? Hier finden Sie eine Sammlung an aktuellen und kostenfreien Webinaren:

https://www.schlafcoaching.com/webinare-uebersicht/

Kostenlose **Schlaf-Gesund-Beratung**

... in den **SAMINA Fachgeschäften**:

SAMINA Augsburg
SAMINA Berlin
SAMINA Bremen
SAMINA Frankfurt
SAMINA Freiburg
SAMINA Hamburg
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 Wiener Neustadt

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

Weitere **SAMINA Vertriebspartner** in:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz | Liechtenstein | Spanien
Tschechien | Niederlande | Frankreich | Japan | USA | Oman

Für weitere Informationen:
www.samina.com/shops

SAMINA Power Sleeping® Hotels finden Sie hier:

Deutschland | Österreich | Italien | Schweiz

Für weitere Informationen:
www.samina-hotels.com

SAMINA

Impressum: Der Schlaf-Gesund-Coach | www.einfach-gesund-schlafen.com

Herausgeber: SAMINA Produktions- und Handels GmbH | Obere Lände 7 | A-6820 Frastanz | T +43 (0) 5522 53500 | samina@samina.com | www.samina.com