

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



„ Die Zeit wartet auf niemanden – eine Tatsache, für die wir nach dem vergangenen Jahr vermutlich dankbar sind. Mit dem symbolischen Neubeginn des Jahreswechsels haben wir wieder die Chance, uns auf das Wesentliche zu besinnen oder völlig neue Perspektiven zu entdecken. Wie auch immer Sie Ihr 2021 gestalten möchten: Wir wünschen Ihnen dafür Gesundheit, erholsamen Schlaf und das nötige Glück. “

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Zurück zur Normalität oder Neuanfang?

So ändern Sie den
Schlafrhythmus | 2

Der Schlaf bei
Liebeskummer | 3

Das Auge – mehr
als nur Sehorgan | 4

Nacht für Nacht zum neuen Lebensrhythmus

Pünktlich zum Jahreswechsel finden sich auch wieder viele neue Vorsätze für die kommenden 12 Monate. Wie auch immer die Ambitionen aussehen mögen, das Jahr bestmöglich zu nutzen: Sämtliche Vorhaben lassen sich weitaus leichter umsetzen, wenn ausreichend regelmäßiger und guter Schlaf gegeben ist.



In einem unberechenbaren Jahr wie dem vergangenen ist es nicht verwunderlich, dass auch das Schlafverhalten büßen musste. Für viele Menschen ist die innere Uhr nach wie vor aus dem Takt gebracht. Das kann sich in zu langen Nächten und Schlafmangel äußern, was psychisch und physisch Kraft kostet. So fehlt nicht nur der Schlaf, sondern auch die Motivation, Selbstdisziplin und Geduld zur Veränderung. Wie schön wäre es, mit diesem Jahresbeginn auch im Schlafverhalten einen Neustart machen zu können? Kann man – mit diesen sechs Tipps.

1. Schritt für Schritt:

Am besten ändert man seinen Schlaf-Wach-Rhythmus schrittweise, in 15-

Minuten-Intervallen. Dazu geht man am ersten Abend eine Viertelstunde früher als zuletzt ins Bett und behält diesen Zapfenstreich für die nächsten drei bis vier Nächte bei. Danach geht man eine weitere Viertelstunde früher schlafen und behält diesen Rhythmus bei, bis man schließlich die gewünschte Schlafzeit und -dauer erreicht hat.

2. Konsequenz bleiben:

Der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung liegt wie immer in der Konsequenz. Für den Schlafrhythmus bedeutet das, jeden Tag zur selben Zeit aufzustehen bzw. ins Bett zu gehen - auch am Wochenende. Will man am freien Tag ausnahmsweise länger schlafen, sollte man sich maximal zwei Stunden extra gönnen.

3. Lichtspiel:

Dass die innere Uhr maßgeblich von Licht gesteuert wird, lässt sich nutzen: Morgens kommt der Organismus schneller in die Gänge, wenn alle Lampen eingeschaltet werden, abends sollten Lichtquellen mit hohem Blaulichtanteil gemieden werden.

4. Aufstehen:

Sollte man partout nicht schlafen können, bringt alles Hin- und Herwälzen nichts. Anstatt Assoziationen zwischen der steigenden Frustration und dem Bett zu bilden, steht man besser auf. In einem Buch zu lesen kann schon beim Herunterfahren helfen oder man schreibt sich eventuelle Sorgen von der Seele.

5. Schlummerverbot:

Die Schlummertaste des Weckers ist ein verlockender aber falscher Freund. In kurzen Intervallen immer wieder wachgerissen zu werden, bringt nur etwas zusätzlichen Schlaf schlechter Qualität.

6. Schlafhygiene:

An den Grundregeln der Schlafhygiene führt kein Weg vorbei. Das bedeutet konkret, tagsüber so viel Sonnenlicht wie möglich aufzunehmen, sich zu bewegen, regelmäßig und ausgewogen zu essen, und spätabends sämtliche Bildschirme zu meiden. Je konsequenter man sich an all diese Regeln hält, umso schneller gewöhnt man sich an sie - und schlussendlich auch an den neuen Schlafrhythmus.

Liebeskummer lohnt sich nicht – oder doch?

Nicht jedes Liebesglück ist für die Ewigkeit. Dass das auch sein Gutes hat, zeigt sich nicht nur in der Kreation unserer liebsten Balladen und Filmdramas, sondern auch im eigenen Privatleben. So schmerzhaft eine Trennung auch sein mag, in ihr steckt die große Chance zur Weiterentwicklung und einem neuen Leben.

“Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung” – diese Worte des griechischen Philosophen Heraklit von Ephesus haben in den letzten 2.500 Jahren nichts an ihrer Gültigkeit verloren. So kann man das individuelle Schicksal auch als Tanz mit ständig neuen Umständen sehen, denen man sich nach bester Möglichkeit anpasst, um ein erfülltes, bewegtes Leben zu führen. Wie schnell alles anders sein kann, zeigt sich uns nicht nur in Form solch globaler Ereignisse wie im vergangenen Jahr, sondern natürlich auch immer wieder privat.



Emotionales Trauma

Gerade im Liebesleben, wo viele Menschen auf Beständigkeit vertrauen möchten, stellt ein Umbruch alles auf den Kopf. So kann eine unglückliche Trennung nicht nur Traurigkeit und unangenehme Konflikte bringen, sondern so manchen mitunter sogar damit konfrontieren, eine neue Identität außerhalb der beendeten Beziehung finden zu müssen. Solche tiefgreifende Veränderungen dürfen durchaus als emotionales Trauma ernstgenommen werden. Besonderen Schaden tragen dabei gewöhnlich die Konzentration, die Selbstpflege, der Schlaf und die mentale Einstellung, was wiederum sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigt.

Strukturen geben Halt

Um eine Trennung gut zu überstehen, sind besonders in der ersten Phase Routinen wichtig. Das bedeutet u.a. auf regelmäßige Ernährung zu achten, nach Möglichkeit wie gewohnt zu schlafen, die körperliche Bewegung nicht zu vernachlässigen. Strukturen wie diese halten den

Körper und somit auch den Geist gesund. Gerade der Schlaf fällt vielen frischgebackenen Singles im ungewohnt leeren Bett schwer, wenn die Gedanken zu kreisen beginnen. Mit etwas Zeit gewöhnt man sich aber auch daran. Besonders für Frauen kann der Single-Schlaf übrigens positiv sein: Da sie evolutionsbiologisch gesehen für das Wohl ihrer nächsten Umgebung verantwortlich waren und diese Bereitschaft ihnen heute noch innewohnen soll, können sie nun richtig abschalten und tiefer und erholsamer schlafen.

Bewusstes Trauern hilft

Über den gesunden Tagesablauf hinaus sind vor allem offene Gespräche mit vertrauten Menschen äußerst heilsam. Denn: Die Verarbeitung der Trennung sollte bewusst durchleben werden. Dies zeigte z.B. auch eine Studie der Binghamton University aus dem Jahr 2015: Demnach empfinden Frauen nach einer Trennung psychisch wie auch physisch mehr Schmerz als Männer, erholen sich aber besser und gehen aus dieser Phase schlussendlich emotional stärker hervor. Männer leiden laut Studie weniger und

tendenziell später unter dem Verlust. Ihnen bleibt diese Transformation oft verwehrt, eher ziehen sie weiter.

Neue Lebenswege erkunden

Das Ende einer Beziehung ist zugleich eine gute Gelegenheit, Neues zu entdecken. Alte Gewohnheiten, von der Zubereitung des Frühstückseis bis zum alljährlichen Urlaubsziel, dürfen nun in Revision genommen werden: Welche Bereiche meines Lebens basieren auf meinen eigenen Vorlieben, worin lebe ich noch unter dem Einfluss meines ehemaligen Partners? Fragen dieser Art müssen keine Existenzkrise auslösen, sondern können nach und nach mehr Lust auf Neues machen und den Horizont erweitern. Jetzt ist auch die beste Zeit, um lang gehegte Träume aus dem Hinterkopf in die Realität freizusetzen. So können Hobbys, Abenteuer, aber auch Weiterbildungen den Single-Menschen auf neue Pfade bringen, die er sonst vielleicht nicht entdeckt hätte. Zum Schluss noch tröstende Worte, denen vermutlich auch Heraklit zugestimmt hätte: So vergänglich alles sein mag, so ist es auch der Liebeskummer.



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



Das Fenster zur Seele – und zum Gehirn

Das Auge lässt uns nicht nur sehen, sondern trägt auch zur Einstellung unserer Erregungs- und Ruhezustände bei. Für die Forschung birgt dies eine große Chance, weitere Behandlungsmethoden zu entwickeln, um mit dem gezielten Einsatz des Sehsinns psychische Erkrankungen lindern zu können.



Das menschliche Auge ermöglicht uns weitaus mehr als nur die visuelle Wahrnehmung. Oft wird vergessen, dass es sich bei diesem Organ um einen Bereich des zentralen Nervensystems handelt. Tatsächlich ist das Auge nämlich der einzige Teil des Gehirn, der außerhalb des Schädels liegt. Den Grund dafür findet man wie so oft in der Evolution: Indem der menschliche Organismus Lichtteilchen empfangen und interpretieren kann, navigiert er seine Umwelt weitaus besser und kann darin überleben. Durch diese enge Verbindung entstehen sehr interessante Wechselwirkungen zwischen dem, was bzw. wie wir sehen, und wie wir uns fühlen. Dies offenbart sich vor allem in akuten Stresssituationen und bei Angstzuständen.

Wie hilfreich sind Stressreaktionen?

Neben beschleunigtem Herzschlag und Schweißausbrüchen geschieht eine der stärksten physischen Stressreaktionen im

Auge, durch die Erweiterung der Pupillen. Auch die Bewegung der Linse wandelt sich: Der Fokus auf den bedrohlichen visuellen Reiz wird geschärft und alles andere verschwimmt. All dies geschieht innerhalb von 500 Millisekunden, ist also nahezu unmöglich abzufangen oder zu verhindern. Das körperliche System ist eben darauf ausgelegt, sehr schnell und unter Einbindung des gesamten Wesens zu funktionieren, um den Menschen in Bewegung zu setzen und Kampf oder Flucht zu ermöglichen. Bei erlebter Gefahr werden zeitliche Abläufe außerdem visuell nicht als so fließend wie sonst wahrgenommen, sondern in einzelnen, kurzen Bruchteilen von Momenten. Das verschafft uns sozusagen einen weiteren Puffer, um zu agieren.

Vorwärtsbewegung macht Mut

Eine im Jahr 2018 veröffentlichte Studie der Stanford University zeigte, dass angstbasierte, furchtvolle Reaktionen durch

Vorwärtsbewegungen unterdrückt werden. Stattdessen wird also mutiges, konfrontatives Verhalten begünstigt. Soll heißen: Wenn der menschliche Körper sich vorwärts bewegt, wird das Angstgefühl auf basaler Ebene reduziert. Diese Bewegung muss allerdings mit einem bestimmten Blickverlauf der Augen einhergehen, also vom Körper selbst angetrieben werden. So eignen sich zum Beispiel Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, bei denen der optische Fluss vom Menschen selbst erzeugt wird. Dieser selbstgenerierte Ablauf senkt das Angstempfinden, da das Detektieren möglicher Gefahren in der Amygdala unterdrückt wird.

Vom Spazieren zur Traumatherapie

Die US-amerikanische Psychologin Dr. Francine Shapiro entdeckte einen anderen Aspekt dieses Zusammenhangs zwischen dem Blickfeld und Angstgefühlen bereits in den späten 1980er Jahren: Bei einem

Spaziergang versuchte sie, absichtlich unangenehme Gedanken heraufzubeschwören, die in ihr Angst und Niedergeschlagenheit auslösten. Währenddessen bewegte sie ihre Augen auf bestimmte Weise seitlich hin und her und stellte fest, dass sowohl der Angstzustand als auch die depressiven Gedanken nachließen. Nun wollte sie natürlich herausfinden, ob dieser Zusammenhang auch für andere Menschen galt. So probierte sie es in ihrer Praxis aus und bat ihre Patienten, von traumatischen Erlebnissen zu erzählen und ihre Augen dabei seitlich zu bewegen. Da die Patienten durch diese Behandlung tatsächlich Besserung erfuhren, verfolgte Dr. Shapiro diesen Ansatz weiter – und entwickelte daraus die „Eye Movement Desensitization & Reprocessing“-Therapie, auch als EMDR bekannt. Mit dieser aner-

kannten Methode wird Betroffenen heute noch dabei geholfen, ihr erlebtes Trauma von anhaltendem Unwohlsein zu lösen – und so ihre posttraumatische Belastungsstörung zu überwinden.

Heilt das Auge uns im Schlaf?

Dr. Shapiro bemerkte weiter, dass dieser Zusammenhang im menschlichen Leben wohl ohnehin bereits eine große Rolle spielt, wenn auch unbewusst: Schließlich verbringen wir rund ein Viertel des Schlafs in der sogenannten REM-Phase – also in der Schlafphase, die sich durch sehr rasche Augenbewegungen und Träume auszeichnet. Der altbekannte Ratschlag, bei Sorgen „mal eine Nacht drüber zu schlafen“ kommt schließlich nicht von ungefähr, sehen doch

viele Probleme am Morgen danach oft tatsächlich gar nicht mehr so bedrohlich aus. Man könnte also daraus schließen, dass die Aktivität der Augen und Prozesse der mentalen Erholung sogar in diesem bewusstlosen Zustand miteinander verbunden sind.

So gerne wir sie auch ganz aus unserem Leben verbannen würden – an sich sind Stressreaktionen durchaus hilfreich. Sie erlauben es uns, unter Druck schnell zu reagieren und auf das Wesentliche zu fokussieren. Mit Hilfe weiterer wissenschaftlicher Aufklärung stehen die Chancen gut, dass der Mensch seine eigenen Stressreaktionen zunehmend besser zu verstehen lernt, um belastende Situationen und negativen Stress in der besten adaptiven Form verarbeiten zu können.

Gesund und gut informiert mit Schlaf- und Gesundheits-Webinaren

Um jeden Tag bewusst und selbstbestimmt nutzen zu können, ist eine solide Gesundheit pures Gold wert. Diese erreicht man idealerweise mit Motivation, Konsequenz und der richtigen Aufklärung. Einen Mangel an Informationen gibt es im digitalen Zeitalter wohl kaum zu beklagen. Vielmehr wird es zunehmend schwierig, relevantes und faktenbasiertes Wissen auszusieben. Ein vertrauenswürdiger Fundus an Expertise bietet sich Ihnen in der SAMINA Webinar-Reihe. Vom Schlafforscher Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson selbst erstellt und kuratiert finden Sie darin sorgfältig recherchierte Vorträge zu diversen Aspekten der Schlafgesundheit.



Seit über 30 Jahren widmet sich Prof. Dr. Amann-Jennson der Schlafwissenschaft und erforscht verschiedene Möglichkeiten zur passiven Therapie im Schlaf. Wird diese Gesundheitssäule optimal genutzt, fördert das die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Mit wertvollen und praktischen Tipps des Schlafprofessors können Sie Ihre Gewohnheiten und Schlafgesundheit verbessern – und schlussendlich Ihre Lebensqualität.

Im Webinar-Archiv erhalten Sie direkt und kostenlosen Zugang zu Themen wie diesen:

- „Schlafstörungen als Ursache für Burnout und Depression?“
- „Schlank im Schlaf?“
- „Schrägschlafen als Therapie“
- „Das wissenschaftliche Prinzip der Körpererdung im Schlaf“
- „Schlaf sofort verbessern und Immunsystem stärken“
- „Stark durch die Krise“
- „Bioenergetischer Schlaf ist die beste Medizin - für Körper, Seele und Geist“
- „Corona-Virus: Gesunder Schlaf ist der beste Schutz gegen virale Infektionen“



Ihr Interesse ist geweckt? Hier erhalten Sie kostenlos und jederzeit Zugriff zu den Webinaren:
www.schlafcoaching.com/webinare-uebersicht

Kohlendioxid aus, Entspannung ein

Die Atmung ist eine der lebenserhaltenden Funktionen, die völlig unbemerkt abläuft, solange alles in Ordnung ist. Auffallend wird sie oft erst dann, wenn körperliche oder seelische Probleme vorliegen. Dabei könnten gerade letztere mit gezielter Atemtechnik oft verhindert werden.

So sehr wir sie auch als gegeben hinnehmen, die Atmung hat es in sich. Gesteuert wird sie automatisch und vom Atemzentrum im Hirnstamm reguliert. Hier werden Signale unterschiedlichster Rezeptoren ausgewertet um daraufhin tiefes oder flaches Atmen zu initiieren. Die Informationen dieser Signale werden u.a. aus Blutwerten wie dem CO₂-Gehalt, dem O₂-Level und dem pH-Wert gewonnen. So steigt die Atemfrequenz beispielsweise bei zu hohem Kohlendioxidanteil, wodurch das überflüssige Gas aus den tiefliegenden Lungenbläschen in die Atemluft abgegeben werden kann. Die Modulation der Atemfrequenz und Umstellung auf Flach- oder Tiefatmung erfolgt also, um den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Gehirn und in den großen Blutgefäßen wieder ins gewünschte Gleichgewicht zu bringen.



Atem miteinander verbunden sind, können psychisches und physisches Unwohlsein mit Atemtherapie gelindert werden.

Muskelkraft bestimmt Atmung

Dass alle Körpersysteme mit der Atmung verbunden sind, manifestiert sich in den verschiedensten Lebensbereichen. So werden zum Beispiel bei anstrengender sportlicher Betätigung Rezeptoren in Sehnen und Muskeln aktiviert, welche wiederum Signale an das Atemzentrum senden. In Folge wird die Atmung erhöht, damit der steigende Sauerstoffbedarf der Muskeln gedeckt werden kann. Führt man hingegen langsame, ruhige Bewegungen aus (wie z.B. Entspannungsyoga oder Dehnübungen), signalisiert die Entspannung des Bewegungsapparates dem Stammhirn, dass die Atmung ausgeglichener werden kann.

Kampf oder Flucht?

Wie bereits erwähnt ist die Gefühlswelt besonders deutlich wechselseitig mit der Atmung verbunden. Verspürt man etwa Angst, steigen der Blutdruck und der Herz-

schlag, während der Atem flacher wird. Dies geschieht aus gutem Grund, sollen alle unsere Ressourcen doch darauf ausgelegt werden, der wahrgenommenen Gefahr durch Flucht oder Kampf zu entkommen. Ist man hingegen fröhlich und lacht, entspannt sich das Zwerchfell und man atmet freier durch.

Selbsthilfe bei Panikattacken

Der engen Verbindung zwischen Atmung und Emotionen ist es übrigens auch zu verdanken, dass wir bei Stress gerne zu essbarem Trost greifen: Dehnt sich der Bauch aufgrund der Nahrungszufuhr aus, wird über den Vagusnerv ein Signal in das Gehirn geschickt und daraufhin der Stressreaktion entgegengewirkt. Produktiver wird dieser Zusammenhang in Form von Atemtechniken eingesetzt, um Gefühle besser handzuhaben oder bei Bedarf einzudämmen. Dies kommt besonders Menschen zugute, die unter Angst- oder Panikattacken leiden. Alleine das Wissen, bestimmte Atemübungen im Notfall als Werkzeug zur Verfügung zu haben, kann ein Gefühl der Sicherheit verleihen.

Wenn die Hüfte mehr schmerzt als schwingt

Ob Knorpelschaden, überstrapazierte Muskeln und Sehnen oder Knochenbruch – was auch immer ihre konkrete Ursache sein mag, Hüftschmerzen können physisch und psychisch schwer zu ertragen sein und die empfundene Lebensqualität enorm senken.

Als Verbindung zwischen dem Becken und dem Oberschenkelknochen muss die Hüfte einiges an Verschleiß ertragen. Diesem größten Kugelgelenk des Menschen ist es zu verdanken, dass wir die Beine bewegen und stabilisiert laufen können. Die Hüftanatomie ermöglicht flüssige Bewegungen, wobei Knorpelmasse die Reibung dämpft, die durch den Hüftknochen in der Gelenkpfanne verursacht wird. Trotz seiner beeindruckenden Widerstandsfähigkeit ist das Hüftgelenk aber natürlich nicht unzerstörbar.

Bequemes Liegen trotz Arthrose

Zu den wohl häufigsten Verursachern chronischer Hüftschmerzen zählt wohl die Arthrose. Von einer Hüftarthrose spricht man, wenn die Knorpelmasse im Hüftgelenk stark abgenutzt wurde. Meist ge-

schieht dies schleichend über die Jahre hinweg und bleibt lange unerkannt, bis schließlich die Mobilität darunter leidet und Schmerzen auftreten. Durch diese Einschränkung können wiederum Fehlhaltungen entstehen und z.B. Muskelverhärtungen und Verspannungen die Folgen sein. So werden nicht nur diverse Aktivitäten wie Sport und mitunter auch das Gehen zur Qual, sondern sogar der Schlaf, wenn das Liegen sowohl auf dem Rücken als auch auf der Seite Schmerzen bereitet. Umso wichtiger ist es also, dass der Körper nachts auf einem gesunden Bettsystem ruhen kann, das unter Berücksichtigung wichtiger orthopädischer Anforderungen konzipiert und gefertigt wurde. Dank einer korrekten Druckverteilung der Schlafunterlage können Verspannungen u.ä. vermieden werden, und die körperliche Regeneration bestmöglich ablaufen.



Flexibles Schlafsystem stützt

Sollte die Arthrose bereits so fortgeschritten sein, dass ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt werden muss, ermöglicht das SAMINA Schlafsystem in der Zeit nach der Operation schmerzfreie Nächte. Mit einer einfachen Anpassung des Lamellenrosts auf Hüfthöhe liegt das neue Gelenk weicher auf, was besonders für den Seitenschläfer eine große Erleichterung bedeutet. Da der Bewegungsapparat weiterhin optimal gestützt wird, kommt es auch nicht zum ungesunden Durchhängen anderer Körperteile, und der frisch operierte Organismus kann sich bestens erholen.

Wann sollte man zum Arzt?

Hüftschmerzen können auch vorübergehend auftreten und harmlos sein, etwa nach muskulärer Überanstrengung oder Bewegungsmangel. Es besteht also nicht immer Grund zur Sorge. Medizinische Hilfe sollte jedoch sofort gesucht werden, wenn die Schmerzen plötzlich auftreten und sehr intensiv sind oder durch einen Sturz entstanden sind. Auch wenn Bein oder Hüfte nicht bewegt werden kann oder wenn das Gelenk verformt aussieht bzw. blutet, wird der Arztbesuch erforderlich..

Wenn Sie mehr über die positive Wirkung des SAMINA Schlafs und seine enge Wechselwirkung mit diversen Gesundheitsthemen erfahren möchten, steht Ihnen das **E-Book „Krankheitsbilder und der SAMINA Effekt“** als praktisches Nachschlagewerk zum kostenlosen Download zur Verfügung.



www.samina.com/ebook-bibliothek



Morgens wach, tagsüber entspannt

Wie ausgeglichen, wach und leistungsfähig man durch den Tag geht, entscheidet sich oft schon in den ersten Morgenstunden. Um diesen täglichen Neubeginn so vielversprechend wie möglich zu gestalten, gibt es nun einen speziellen, rein natürlichen Powerdrink.

Den Schlaf gerade erst aus den Augen gerieben, beginnt auch schon das Morgenritual. In die Gänge zu kommen bedeutet für viele Menschen, mit einer Tasse Kaffee erstmal das Gähnen zu vertreiben. Koffein macht bekanntlich wach – wenn auch nur vorübergehend. Da es strukturell dem Botenstoff Adenosin sehr ähnelt, welches tagsüber den Schlafdruck langsam aufbaut, wird dieser Mechanismus pausiert – aber nicht aufgehoben. Manche erleben ein paar Stunden nach dem Kaffeegenuss sogar richtige Erschöpfung, wenn das angestaute Adenosin in großer Menge zum Einsatz kommt. Verlässlich und nachhaltig munter wird man so also eher nicht.

Balance für den Alltag

Doch auch wenn man sich morgens fit und ausgeschlafen fühlt, lässt sich aus dem Morgen noch einiges mehr rausholen. Schließlich begegnen wir tagtäglich kleinen und auch größeren unvermeidbaren Stressoren, die auf die Psyche schlagen können. Ist die innere Balance von vornherein nur etwas gestört, kann dies durch solch unangenehme Einflüsse schnell ins



Negative kippen. Darunter leiden nicht nur die Laune und das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit, da die geistesgegenwärtige und kognitive Problemlösung gemindert wird.

Wach und stressresistent

Vorhang auf für SAMINA Morning: In dieser Marktneuheit vereinen sich der allseits beliebte Wachmacher-Effekt wie auch harmonisierende Kräfte. Diese duale Wirkungsweise basiert auf der rein natürlichen,

sorgfältig abgestimmten Rezeptur und dem synergetischen Zusammenspiel von 16 Inhaltsstoffen mit einzigartigen Eigenschaften. Dazu wurden dem erfrischenden Pflaumen-Aprikosen-Zitronen-Saft natürliche Pflanzenextrakte, Mineralien, Vitamine und Aminosäuren beigemischt. Wertvolle Zutaten wie Indischer Ginseng, Matcha-Extrakt, B-Vitamine und Glycin bieten so Schutz vor antioxidativem Stress, fördern die psychische Ausgeglichenheit, steigern die körperlich-mentale Ausdauer und können sogar angstlösend wirken. Besser kann man dem neuen Tag nicht begegnen.

Der neue SAMINA Morning Power- und Wohlfühl-Drink ist ab 2021 online erhältlich. Bestellmöglichkeiten und Details zur Rezeptur finden Sie auf der offiziellen Webseite: www.samina-morning.com



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 Prien am Chiemsee
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 Toggenburg
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