

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



„ Auch wenn das Wetter zeitweise anderes vermuten ließ, hat der Frühling Einzug gehalten. Damit erwachen nicht nur die Tierwelt und bunte Blütenknospen in voller Pracht: Auch wir Menschen finden zu mehr Lebensfrische und neuer Motivation, diese Vitalität bewusst zu nutzen. Dazu können wir in eine starke, gesunde Psyche investieren, uns auf natürliche Gesundheitsquellen besinnen, aber auch moderne Technologie nutzen. “

Günther W. Amann-Jennson

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Vital und frisch auf die Sonnenseite

Endlich wieder
durchschlafen? | 3

Sportlich top
mit Kryotherapie | 4-5

Sicherheit für
Schlafwandler | 7

Stressabbau oder Selbstsabotage?

Der Feierabend sollte dazu genutzt werden, vor dem Zubettgehen den Stress des Alltags abzubauen, um gut ein- und durchzuschlafen zu können. Immer mehr Menschen übertreiben es mit der abendlichen Ablenkung jedoch, indem sie wertvolle Schlafstunden opfern - und womöglich auch ihre Gesundheit sabotieren.

Der "Tag des Schlafes" findet wie jedes Jahr auch heuer am 21. Juni statt. Ziel dieses Aktionstages ist es, den gesellschaftlichen Fokus im deutschsprachigen Raum zumindest an diesem Datum auf den Schlaf zu lenken. Nach wie vor wird dieser Gesundheitsfaktor nämlich von vielen Menschen hinten angestellt, mitunter sogar vorsätzlich geopfert, um Abend und Nacht anders nutzen zu können. Dabei sind digitale Elektronikgeräte und Soziale Medien sehr beliebte Komplizen. In dem Glauben, sich selbst mit unterhaltsamer Freizeitgestaltung einen Gefallen zu tun, schiebt man das Schlafengehen teilweise um bis zu Stunden hinaus - und erweist sich damit einen großen Bärendienst. In der Forschung ist dieses moderne Phänomen als "Revenge Bedtime Procrastination" bekannt, zu Deutsch könnte man von einer "Schlafaufschub-Rache" sprechen.

Rache am Kontrollverlust

Wieso ist aber beim abendlichen Fernsehen oder Handyscrollen von Rache die Rede? Da die Schlafprokrastination noch weitgehend unerforscht ist, geschieht die Ursachensuche zum großen Teil noch auf spekulativer Ebene. Eine mögliche Erklärung wäre, dass es sich dabei um den Versuch handelt, Selbstbestimmung auszuüben: Demnach suchen besonders Menschen, die tagsüber unter viel Stress stehen bzw. nicht viel Kontrolle über die Nutzung ihrer Zeit haben, diesen vermeintlichen Ausgleich in den Abend- und Nachtstunden. So weigern sie sich regelmäßig, früh genug ins Bett zu gehen und bis zum nächsten Arbeitstag die gesunde Schlafdauer zu erreichen. Andererseits weiß man aus vorausgehender Forschung, dass die Selbstkontrolle zum Abend generell ihren Tiefpunkt erreicht.

Dieser Mangel an Disziplin könnte also auch teils Grund für den Schlafaufschub zugunsten kurzweiligen Zeitvertreibs sein.

Schlafloser Teufelskreis

Was auch immer der Grund für die Schlafvermeidung sein mag: Die Quittung präsentiert sich am nächsten Tag - in Form von Übermüdung, Konzentrationsschwierigkeiten, geminderter Leistungsfähigkeit, schlechter Stimmung und physischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsproblemen. Langfristig gesellen sich aufgrund chronischen Schlafmangels noch gravierendere Nebenwirkungen hinzu, wie Störungen des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems, sowie eine Schwächung des Immunsystems. Auf psychischer Ebene können darüber hinaus Depressionen auftreten. Klar ist jedenfalls, dass die Tage so nicht einfacher von der Hand gehen. Abends verstärkt sich durch vermehrten Stress der Drang nach Ablenkung, man geht wieder zu spät ins Bett, schläft zu wenig, und häuft noch mehr Schlafdefizit an - ein klassischer Teufelskreis.



Anlass zur Veränderung

Als reine Trotzigkeit sollte diese Form von Schlafaufschub nicht abgetan werden. Die durchaus menschliche Sehnsucht nach Freiheit sollte ernst genommen werden. Mitunter müssen Lebensumstände wie die berufliche Situation verändert werden, um zugrunde liegende Unstimmigkeiten zu beseitigen. Eine ausgewogene Work-Life-Balance bedeutet eine Investition in die psychische und körperliche Gesundheit, sowie in mehr Lebensqualität. Lässt sich am Job vorerst nichts verändern, können Abendrituale nahezu automatisiertes Verhalten begünstigen, das den Impuls des Aufbleibens unterdrückt. Ein solches Ritual lässt sich am besten den eigenen Vorlieben nach gestalten: Etwa in Form eines Hobbys, das auch den eigenen Interessen Raum lässt, und im Kontrast zum Tagesjob steht. Oder Sie nutzen die Zeit, um den Horizont zu erweitern, lernen eine neue Sprache, lesen über fremde Welten... alles, was gesundheitlich unbedenklich ist und der Zerstreuung dient, ist von Vorteil. Optimal wäre dabei jedoch, möglichst Bildschirme jeglicher Art zu vermeiden, um die körpereigene Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin nicht zu stören.

Zerrissene Nächte dank belasteter Psyche

Gerade in unsicheren Zeiten wie diesen ist Schlaf der beste Freund des Menschen: Die geistige und körperliche Erholung füllt Reserven wieder auf, die Psyche wird gestärkt und robuster. Was aber, wenn ausgerechnet die mentale Anspannung den Schlaf immer wieder unterbricht?

Durchschlafprobleme gehören zu den häufigsten Schlafstörungen. Wiederholt kurz aufzuwachen ist an sich völlig normal: Schlafforscher gehen davon aus, dass dies ca. 30 Mal pro Nacht vorkommt. Vermutlich handelt es sich dabei um ein evolutionsbiologisches Souvenir, da sichere Schlafzimmer uns nicht immer vergönnt waren, und die Umgebung überprüft werden musste. Da diese Wachphasen jedoch nicht länger als ca. 1 Minute andauern, sind wir uns ihrer nicht bewusst und vergessen sie einfach. Von einer Durchschlafstörung spricht man erst dann, wenn die Schlafunterbrechungen mehrmals pro Nacht und Woche vorkommen, ein Wiedereinschlafen nicht möglich ist, und ein solches Muster über vier Wochen lang andauert. Kurzfristig führen solche Durchschlafstörungen zu Konzentrationsminderung, Erschöpfung und Reizbarkeit. Auf lange Sicht können weitere Konsequenzen dieser beeinträchtigten Regenerierung hinzukommen.

Psychischer Druck stört den Schlaf

Einen isolierten Grund für Durchschlafstörungen gibt es nicht. Die Liste an möglichen Ursachen reicht von Störfaktoren am Schlafplatz (Lärm, Elektromog, Licht) über Vorerkrankungen (z.B. obstruktive Schlafapnoe, Prostatabeschwerden, chronische Schmerzen) und ungünstigem Lebensstil (spätabendlicher Konsum von Alkohol und Essen, zu viel Koffein) bis hin zu Medikamentennebenwirkungen, etc. In der COVID-19-Pandemie ist aber wohl vor allem psychisches Unwohlsein zu berücksichtigen. Angst vor drohender Erkrankung, finanzielle Instabilität, soziale und politische Konflikte - all dies setzt bewusst und unterbewusst zu, und kann sich via körperlichen Verspannungen und



Wege. Gehen Sie also lieber in einen anderen Raum und führen eine (bildschirmfreie) anspruchslöse Tätigkeit aus - lesen Sie z.B. etwas, machen ein paar Yoga-Übungen oder kolorieren Sie in einem Malbuch. Oder noch besser: Sie schreiben alles auf, was Ihnen gerade einfällt. So öffnet sich vielleicht ein Knoten, und Sie können blockierende Ängste und Sorgen besser handhaben, indem Sie diese beim Namen nennen.

2. Wachbleiben: Umgekehrte Psychologie wirkt: Probieren Sie doch einmal, sich selbst einzureden, dass Sie auf jeden Fall wachbleiben wollen. Halten Sie die Augen geöffnet und suchen Sie ihre Vorstellung nach möglichst interessanten Themen ab - ehe Sie es sich versehen, sind Sie vielleicht schon wieder eingeschlafen, "gegen" Ihren Willen.

3. Weinen: Obwohl wir uns aus falscher Scham oft dagegen wehren, ist Weinen die vielleicht natürlichste und hilfreichste Art der Emotionsregulierung. Mit bestimmter Musik o.ä. kann nachgeholfen werden, um den Zustand zu erreichen, in dem unterdrückte Anspannung und Gefühle gelöst und in Form von Tränen losgelassen werden können.

Hormonausschüttung in Form von Durchschlafstörungen äußern. Tiefgreifende Maßnahmen wie Gesprächstherapie oder kognitive Verhaltenstherapie packen das Problem an der Wurzel an, und bringen über den Schlaf hinaus in sämtlichen Bereichen mehr Lebensqualität und Freude. Für das schnellere Resultat bieten wir Ihnen hier ein paar Erste-Hilfe-Tipps:

3 Tipps zum Wiedereinschlafen

1. Aufstehen: Liegen Sie bereits seit über 20 Minuten wach, ist es besser aufzustehen, um keine negative Assoziation mit dem Schlafplatz zu etablieren. Außerdem steht das krampfartige Bemühen, endlich wieder einzuschlafen, der nötigen Entspannung ohnehin im

Sie wünschen sich kostenlose und auf Sie persönlich zugeschnittene Beratung zu Ihrer individuellen Schlafsituation?

Unsere qualifizierten Schlaf-Gesund-Coaches helfen Ihnen gerne. Auf der Rückseite dieses Magazins finden Sie dazu Ihre nächstgelegene SAMINA Filiale. Alternativ können Sie sich auch von zuhause aus unverbindlich beraten lassen:

www.samina.com



Kryotherapie – die Geheimwaffe der Topathleten

Kräftezehrendes Training kann – vor allem, wenn nicht genügend Zeit für vollständige Erholung bleibt – u.a. zu Muskelschaden führen. Die kryotherapeutische Ganzkörper-Behandlung ist ein perfektes Mittel für Berufssportler und enthusiastische Freizeitathleten, um solchen und anderen Risiken vorzubeugen.



Der Begriff mag zunächst sehr fremd klingen, das Prinzip dahinter ist aber wahrscheinlich vertraut: Man muss vermutlich nur ein Mal ein Fußballspiel im Fernsehen verfolgt haben, um Kryotherapie schon mal in Aktion erlebt zu haben: „Kryo“ leitet sich aus dem griechischen Wort für Kälte ab, unter Kryotherapie versteht man also den gezielten Einsatz von kalten Temperaturen, um z.B. Schmerzen oder Entzündungen zu behandeln. Es ist also diese Methode, die zum Greifen kommt, wenn bei akuten Verletzungen prompt der Kältespray oder die Kaltkomresse ge-zückt wird.

Verletzte Blutgefäße können reißen und in Prellungen resultieren, wodurch umliegendes gesundes Gewebe nicht mit genügend Blut und Sauerstoff versorgt wird. Wendet man auf die verletzten Bereiche jedoch Kälte an, verlangsamt sich die lokale Stoffwechselaktivität, die gesunden Zellen

kommen also mit der reduzierten Sauerstoff- und Blutzufuhr besser zurecht. Das unterstützt eine schnellere Heilung. Außerdem wird die Nervenleitgeschwindigkeit verlangsamt, was das Schmerzempfinden vermindern kann.

Von der Antike zum Labor

Bereits im alten Ägypten, um 3.000 vor Chr., wurde Kryotherapie praktiziert, in Form von Kaltkompressen zur Wundheilung. Auch der legendäre griechische Arzt Hippokrates von Kos sprach sich rund 400 v. Chr. dafür aus, Verletzungen mit Eis oder Schnee zu behandeln. Im 19. Jahrhundert n. Chr. begann man, Eis bei einer Temperatur von ca. -24°C dazu zu nutzen, Tumore zu gefrieren, und sie somit zu verkleinern. Mit der Industriellen Revolution wurde Flüssigstickstoff verfügbar, und somit auch die Möglichkeit, Temperaturen von bis zu

-190°C zu erreichen und beizubehalten. Diesem Fortschritt ist es zu verdanken, dass heutzutage Kältekammern mit modernster Technologie zur Ganzkörperbehandlung verwendet werden können

Eindämmung der Verletzungsgefahr

Neben akuten Situationen wie Entzündungen, Schmerzen, Muskelkrämpfen oder Schwellungen, kann die Kältebehandlung langfristig eingesetzt auch zum besten Hilfsmittel für die Beibehaltung von Gesundheit und Fitness werden: Gerade im Profisport sind überanstrengte Muskeln und Ermüdung die häufigste Ursache für Blessuren und Gesundheitsrisiken dieser Art, und machen dafür besonders anfällig. Darum kann es umso wichtiger sein, früh genug begleitend zu therapieren und vorzubeugen. Dazu sind lokale Kälteanwendungen allerdings nicht ausreichend

geeignet. Hier kommen Behandlungen in der Kryokammer ins Spiel.

Profisport vertraut auf Kälte

Gerade in der Welt des Elite-Sports sind solche Kältekammern sehr gefragt: Spitzensportler wie Usain Bolt nutzen diese, um ihre Trainingsleistung sowie Regeneration zu unterstützen. Viele Vereine der britischen Premier League haben bereits selbst in diese Technologie investiert. Der positive Effekt gibt ihnen recht: Spieler erbringen dank regelmäßigen Besuchen in der Kältekammer stärkere Leistungen im Training sowie im Wettbewerb, schlafen besser und erholen sich schneller von Verletzungen. Kryotherapie bietet also Raum für präventive und begleitende Behandlungen, welche u.a. Sportverletzungen lindern, die Regenerierung fördern, das Immunsystem stärken und die Symptome chronischer Erkrankungen mildern können. Darüber hinaus ist die Ganzkörperbehandlung mit extremen Minusgraden eine hervorragende Option, um Muskeln zu heilen und aufzubauen, ohne dabei Nebenwirkungen einzugehen, wie es etwa bei invasiven Methoden, Medikamenten oder Steroiden der Fall wäre.

Erfrischend trockene Kälte

Wie kann man sich die Ganzkörper-Behandlung in der Kryokammer nun aber vorstellen, etwa wie eine eiskalte Sauna? So ganz weit hergeholt ist der Vergleich nicht: Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wird die Kältekammer nur mit minimaler Bekleidung genutzt, etwa einer kurzen Hose bzw. im Bikini. Doch muss aus Sicherheitsgründen auch eine Atemschutzmaske getragen werden – ansonsten könnte die inhalierte Luftfeuchtigkeit außerhalb der Kabine im abgekühlten Körper gefrieren. In der Kammer selbst fühlt die Luft sich erfrischend an und ist überraschend trocken. Und die Kälte hat es in sich: Die Temperatur beträgt rund -85°C , in manchen Kammern sogar bis zu -140°C . Die genauen Rahmenbedingungen einer solchen Anwendung werden anhand individueller Daten wie Körpergröße, Gewicht oder Alter bestimmt. Länger als drei Minuten sollte der Aufenthalt in der Kältekammer jedenfalls nicht dauern. Mehr ist auch nicht nötig: Schon nach dieser kurzen Zeitspanne lassen sich positive Effekte auf Muskelerholung und Wundheilung beobachten. Auch das Immunsystem

profitiert davon, da es durch diesen kurzen Kälteschock stimuliert wird.

Studie bestätigt Wirkung

Eine Studie aus dem Jahr 2011 untersuchte, wie die Kältekammer sich auf den Sportler auswirkt, wenn sie direkt nach dem Training aufgesucht wird. Ergebnis: Die Studienteilnehmer zeigten im Vergleich schnellere Muskelerholung sowie verminderte Entzündungsreaktionen. Das liegt daran, dass extreme Kälte die Freisetzung von inflammatorischen Zytokinen reduziert, also der Proteine, die an solchen Entzündungsprozessen beteiligt sind. Diese Wirkungsweise macht Kryotherapie zur geeigneten Gegenmaßnahme bei erhöhter Ausschüttung von Hormonen wie Testosteron oder Kortisol, wie es gerade bei Stressreaktionen vorkommen kann. Stattdessen werden stimmungserhellend aufputschende Hormone wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin freigesetzt. Dies lässt vermuten, dass regelmäßige Besuche in der Kältekammer auch bei depressiver Verstimmung und hoher Stressbelastung sehr positiv wirken können – ein Thema, das bestimmt nicht nur für Sportler interessant ist.

Gutschein zur ersten Session

DIE ERSTE SAMINA KÄLTEKAMMER IN VORARLBERG

SAMINA COOL



Deine Vorteile bei SAMINA COOL:

- ✓ optimiert die Regeneration
- ✓ fördert die Leistungssteigerung
- ✓ lindert Muskelüberreizungen
- ✓ begleitende Therapie bei Sportverletzungen

„Optimieren Sie jetzt Ihre Gesundheit!“

Beate Schuster, Beratung SAMINA COOL



Die vielleicht coolste Wolle der Welt

Für viele mag alleine der Gedanke an Woll-Bettwaren nun kontraintuitiv klingen, möchte man doch in der warmen Jahreshälfte eher angenehm kühl liegen, um gut schlafen zu können. Dabei ist gerade zu diesem Zweck die Wolle im Sommer mitunter der beste Bettgefährte - vorausgesetzt, man greift zur Schafschurwolle.



Baumwolle oder Rosshaar, die sich aus Hohlfasern zusammensetzen, besteht die Schafschurwolle innen aus Mark und dem wasserunlöslichen Protein Keratin. Über diesen Markstrang absorbiert die Wollfaser Nässe, gibt sie aber auch wieder an die Raumluft ab. Im Laufe einer Nacht nimmt eine aus organischer Schafschurwolle hergestellte Decke so bis zu 35 % ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit auf, und bleibt dennoch trocken. Damit schafft Bettwäsche aus Bio-Schafschurwolle das ideale trocken-warme Bettklima.

Selbstreinigung als Superpower

Neben hohem Kuschelfaktor, angenehmem Aroma, temperaturregulierenden und feuchtigkeitsaufnehmenden Fähigkeiten besitzt die Bio-Schafschurwolle eine weitere besondere Eigenschaft: Sie ist selbstreinigend. Das liegt an der äußeren Struktur der Wolle, die zum einen Lanolinreste aufweist, und zum anderen schuppenförmig ist. In diesen Schuppen werden kleinste Schmutzpartikel festgehalten. Kommt die Wolle beim Lüften in Kontakt mit viel Sauerstoff, öffnet die Schuppenstruktur sich, und der Schmutz wird gelassen. Dieser hygienische Vorteil sowie alle weiteren kommen allerdings nur zum Zuge, wenn die Schafschurwolle naturbelassen und ohne Chemie gefertigt wurde.

Wenn der Spätfrühling in den Sommer übergeht, wird es mancherorts schon höchste Zeit, sich auf heiße Temperaturen einzustellen. So wandert in diesen Monaten u.a. die warme Winterdecke in den Schrank, und wird gegen eine dünnere eingetauscht. Diese ist meist aus Daunen oder synthetischen Stoffen hergestellt. Materialien dieser Art begünstigen jedoch den sogenannten Wärmestau unter der Decke, was ja gerade nicht gewünscht ist. Außerdem können sie keine Nässe aufnehmen, diese wird stattdessen am Körper des Schlafenden eingelagert. Feuchtigkeit in Form von Nachtschweiß lässt sich allerdings zu keiner Jahreszeit vermeiden: Bestimmte Detox-Prozesse finden nur im Schlaf statt. Nun setzt der Körper schädliche Stoffwechselprodukte und Giftstoffe

via Schweiß über die Haut frei. An sich ist Schwitzen im Schlaf also gesund und begrüßenswert - problematisch wird es nur dann, wenn der Schlafende dieser Nässe die gesamte Nacht über nicht entkommt. Ein solches feuchtes Bettklima ist nicht nur eine beliebte Brutstätte für Hausstaubmilben, und kann so u.a. zu Allergien, Hautreizungen, Kopfschmerzen oder Asthma führen, sondern auch die Schmerzen einer Rheuma-Erkrankung verschlimmern.

Trockenes Klima dank Keratin

Naturbelassene Schafschurwolle hingegen ist atmungsaktiv und wirkt temperaturregulierend. Das ist ihrer einzigartigen Beschaffenheit zu verdanken: Im Gegensatz zu anderen beliebten Materialien wie

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



Schlafwandeln: Gefährlicher Kontrollverlust

Die US-amerikanische Stanford University schätzt, dass jeder Dritte es zumindest ein Mal im Leben tut: Schlafwandeln. Was nach einer harmlosen, lustigen Anekdote klingen mag, birgt durchaus Gefahren - für den Schlafwandler selbst, wie auch für dessen Umgebung.

Checkliste für nächtlichen Schutz

Um Schlimmes zu verhindern, sollten Schlafwandler Schutzmaßnahmen treffen:

- * Fenster und Außentüren absperren
- * Haus- und Autoschlüssel an ungewohnten Ort verstecken, sicher wegschließen oder Mitbewohner damit beauftragen.
- * Medikamente, scharfkantige Objekte (Messer, Rasierer) ebenso nachts sichern.
- * Alleinlebende können Hindernisse zwischen Bett und Zimmertür konstruieren (aus weichen Objekten), um beim Dagegenlaufen aufzuwachen.
- * Alarmsysteme wecken beim Versuch, das Haus zu verlassen, zuverlässig laut.

Kinder am meisten betroffen

Man geht davon aus, dass Schlafwandeln häufiger vorkommt, als viele annehmen: Die Deutsche Gesellschaft für Schlaforschung und -medizin schätzt, dass 15-30% im Kindesalter zumindest eine solche Episode erleben, 3-4% sogar häufig. Mit Beginn der Pubertät, also etwa zum

12. Lebensjahr, sinkt die Tendenz rapide. Ca. 1% der betroffenen Kinder bleiben auch im Erwachsenenalter Schlafwandler. Als Jugendlicher oder Erwachsener erst damit anzufangen ist sehr ungewöhnlich, und geschieht am ehesten als Nebenwirkung von Medikamenten wie z.B. Psychopharmaka, oder als Begleiterscheinung extremer psychischer und physischer Belastung, hohem Fieber, Epilepsie oder anderen Erkrankungen. Wer wissen möchte, was da eigentlich nachts im eigenen Gehirn abläuft, kann sich im Schlaflabor untersuchen lassen. Häufig werden ergänzend stressreduzierende Mittel wie Hypnose oder diverse Entspannungsmethoden verordnet, mit gutem Erfolg. Auch wenn in den allermeisten Fällen nichts zu befürchten ist, sollte bei häufigem Schlafwandeln außerdem die medizinische Abklärung erwägt werden. Stecken hinter der Schlafstörung andere Risikofaktoren, müssen diese ohnehin behandelt werden - womit eventuell auch die Somnambulanz gemindert werden kann.

Darf man Schlafwandler wecken?

Möchte man eine schlafwandelnde Person wecken, ist auf jeden Fall Vorsicht geboten, da sie sich bedroht oder angegriffen fühlen kann. Wichtig ist, sich auf Abstand zu halten, den Schlafenden auf keinen Fall zu packen und zu rütteln. Lieber dreht man die Person sanft Richtung Schlafzimmer, und geleitet sie mit etwas Distanz zurück zum Bett. Muss er oder sie sofort aufwachen, helfen laute Geräusche (Musik, Handyalarm). Gelingt der Weckversuch, kann es für die betroffene Person sehr beängstigend und verwirrend sein, so zu sich zu kommen. Behutsam und ruhig sollte man erklären, was passiert ist, und versichern, dass alles in Ordnung ist.



Maßgeschneiderte Stützung für Ihren Nacken

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf, und somit liegend. Es leuchtet also ein, gerade so sensible Körperteile wie den unersetzlichen Nacken dabei so schonend zu betten, wie er es verdient. Mit der Delta-Reihe der orthopädischen SAMINA Kissen finden Sie besonders flexible Lösungen.

Das moderne Berufsleben, das sich hauptsächlich vor Computern sitzend abspielt, geht oft auf Kosten der Nackengesundheit. Hinzu kommt die ständige Nutzung von Smartphones, Tablets und anderen Elektrogeräten, welchen es zu verdanken ist, dass immer mehr und immer jüngere Menschen an Nackenschmerzen leiden. Es wird also zunehmend wichtiger, zumindest im Schlaf den Kopf-Hals-Nackens-Bereich vorbeugend richtig zu positionieren. Dabei sind orthopädische Gesichtspunkte entscheidend: Um den Kopf gesund und neutral abzulegen, muss die Nase sich auf einer gedachten Linie mit der Wirbelsäule befinden. Ist das Kissen zu flach oder zu hoch, kommt es zur Überdehnung oder Stauchung der Halswirbelsäule.

Die richtige Elastizität

Auch der bevorzugten Schlafposition sollte Beachtung geschenkt werden - diese entscheidet nämlich darüber, welches Kissen für Sie das richtige ist. Nahezu jeder Zweite schläft in der Seitenlage. Das bedeutet, dass ca. 50 % aller Menschen ein Kissen benötigen, welches das Schul-



ter-Hals-Dreieck ausreichend ausfüllt, um die richtige Stützung zu bieten. Für den passenden Widerstand, der weder zu hart noch zu weich ist, wurde SAMINA Delta als perfektes Seitenschläferkissen entwickelt: Der punktelastisch vorgeformte Kern aus Natukautschuk verhindert, dass das Genick schmerzhaft einknickt. In sorgfältiger Handarbeit hergestellt und in naturbelassene Bio-Materialien gehüllt, sorgt dieser Nackenfreund für ein rundum angenehmes Schlafenerlebnis.

Die Evolution des Schlafs

Aufgrund seiner Beliebtheit erhielt das SAMINA Delta Kissen Verstärkung in Form eines besonders anpassungsfähigen Modells: Dem SAMINA Delta Evo. Das „Evo“ steht dabei für Evolution, und versinnbildlicht die hohe Adaptibilität dieses einzigartigen Kissens. Im Handumdrehen kann Delta Evo nämlich problemlos an die wechselnden Bedürfnisse des Schlafers angepasst werden. So fungiert dieses Multitalent mit Einschubplatte und Delta-Kern als perfektes Seitenschläferkissen. Entnimmt man die Platte, schafft man die optimale Unterlage für den Rückenschläfer, dessen Nacken so weder nach vorne noch nach hinten überdehnt wird. Tauscht man den ergonomisch geformten Kern gegen die Einschubplatte aus, entsteht die flachste Variante, was der strapazierten Halswirbelsäule des Bauchschläfers perfekt entgegen kommt. So schaffen Sie aus einem Kissen drei verschiedene, können verschiedene Schlafpositionen probieren, und sind so flexibel wie die gesunde Halswirbelsäule.



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