

# DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

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



” Im Herbst fahren nicht nur die Temperaturen herunter, auch die Menschen ziehen sich etwas zurück. Das muss aber keinesfalls einsam oder langweilig sein: Diese Zeit kann zur Reflektion genutzt werden, zur Optimierung der Gesundheit und des Wohlbefindens. So stärken wir uns psychisch wie auch physisch gegen Stress und finden auch in dieser Jahreszeit zur eigenen Kraft. “

**Günther W. Amann-Jennson**  
Schlafexperte und SAMINA Gründer

## Mental und körperlich fit durch den Herbst

Regeneration für Sportler | 2

Diagnose Long COVID | 4-5

Schmerzfaktor Stress | 7

# Höher, schneller, weiter: Regeneration hilft

Übertreibt man es mit dem sportlichen Ehrgeiz, können sich unangenehme Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schlappeheit und aber auch Leistungsminderung einstellen – schlimmstenfalls sogar chronische Leiden. Ein gut durchdachter, effizienter Trainingsplan muss demnach Ruhephasen inkludieren.



Wer seine sportlichen Leistungen verbessern möchte, darf neben der Verfolgung bestimmter Ziele nicht auf einen besonders wichtigen Faktor vergessen: die Erholungsphase. Nach kräftezehrendem Training sollten Maßnahmen und Zeit zur Entspannung eingeplant werden, um Verletzungen vorzubeugen und an Kraft zu gewinnen.

## 72 Stunden Pause

Nach dem Training können mikroskopisch kleine Muskelrisse entstehen, die wieder heilen müssen. Des Weiteren treten Stoffwechselprodukte wie Milchsäure (Laktat) auf, die der Organismus nach und nach auflösen und ausscheiden muss. Außerdem, und dies dürfte gerade für ambitionierte Sportler wichtig sein, darf man den Faktor der sogenannten "Superkompensation" nicht vergessen: Um bei der nächsten Trainingseinheit besser dagegenhalten zu können, bereitet der Körper sich darauf vor, indem er u.a. das Lungenvolumen erhöht, Muskelfasern verdickt, etc. Für all dies benötigt er Zeit - als allgemeiner Richtwert gelten 48-72 Stunden. Das bedeutet natürlich nicht, dass man untätig herumsitzen

muss. Zehrt man z.B. noch vom Lauftraining, kann man sich indes dem Oberkörper widmen oder man steigt nach dem Gewichtheben erstmal auf Rudergerät oder Fahrrad um. Ein solcher Wechsel zwischen den Trainingsarten fällt unter die Kategorie "aktive Regeneration". Genauso wertvoll und legitim sind passive Methoden, wie Saunagänge oder ein Vollbad. Dabei wird u.a. die Durchblutung stimuliert, was den Körper in seinen Reparaturarbeiten unterstützt.

## Wie regeneriere ich richtig?

Um die Regeneration zu fördern, sollten diese 4 Grundregeln beachtet werden:

**1. Cool-down:** Noch in der Sportphase kann man die Erholung unterstützen, indem man z.B. nach dem Krafttraining bei Schrittempo auf dem Laufband herunterfährt. So werden Stoffwechselprodukte noch vor der Ruhephase abgebaut.

**2. Rehydrieren:** Beim schweißtreibenden Sport verlorene Flüssigkeit sollte schnellstmöglich kompensiert werden. Um den Mineral- und Wasserhaushalt auszubalancieren, empfehlen sich z.B. isotonische Sportgetränke, Fruchtsaft-

schorle oder alkoholfreies Bier.

**3. Richtig essen:** Proteinshakes sind nicht umsonst aus der Fitness-Szene kaum mehr wegzudenken - wirkt Eiweiß doch als Baumaterial für Körperzellen und Gewebe. Bewährte Proteinlieferanten sind etwa Eier, Fisch, Fleisch, Käse, Haferflocken, und Hülsenfrüchte.

**4. Ruhe:** Zu guter Letzt muss natürlich vor allem auf die physische Ruhephase geachtet werden. Das bedeutet, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten und jede Nacht 7-9 Stunden zu schlafen. Übrigens kann die physische Regeneration auch im Schlaf gefördert werden, z.B. mit Hilfe von Bio-Keramik.

## High-Tech im Schlaf

Viele Top-Athleten schwören nicht nur bei der Sportbekleidung auf Textilien aus Bio-Keramik, sondern schlafen auch nachts in Pyjamas aus dem Hightech-Material. Der Grund: Durch die Wärme, die vom Körper ausgeht, wird die Infrarotstrahlung des Bio-Keramik-Gewebes aktiviert. So wird eine natürliche Erwärmung versteifter Gelenke ermöglicht, ohne dass die Raumtemperatur dabei steigt. Zudem wird die Mikrozirkulation gefördert, also die Durchblutung kleinster Blutgefäße, und somit auch die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen. Auf diese Weise können vom Training strapazierte Körperbereiche vor Verletzungen geschützt werden und rasch wieder Leistung erbringen. Um ein Vielfaches gesteigert wird dieser positive Effekt, wenn auch die Bettwaren aus Bio-Keramik-Gewebe gefertigt ist, also aus einer Verschmelzung von Bio-Keramik- und Bio-Baumwollgarn. So schläft man weich und kuschelig und ist dabei quasi völlig vom regenerativen Potenzial der Bio-Keramik umhüllt.

# Herbstdepressionen – Verdunkelung der Seele

Mit dem Übergang in den Herbst erhalten viele Menschen wieder Besuch von einem besonders ungeliebten Gast: der Herbstdepression. Dabei handelt es sich um eine ausgereifte, professionell zu behandelnde Depression, die einem Muster folgend Jahr für Jahr auftritt.



Wenn der Spätsommer sich allmählich verabschiedet und vom Herbst abgelöst wird, ändert sich mehr als nur die Farbe des Laubes. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, es wird weniger draußen unternommen – es herrscht allgemeine Einkehr. Zwar lädt diese Jahreszeit zu Gemütlichkeit ein, für viele stellt sie aber eine sehr schwierige Phase dar, die sie auf die Probe stellt.

## Von Melancholie zur Depression

Wenn die Sonnenstunden abnehmen, bedeutet dies nicht nur, dass die Freibäder schließen, sondern auch, dass der menschliche Organismus weniger Prävitamin D3 produzieren kann. Dieses kann nur durch Aufnahme von Sonnenlicht gebildet werden und dient in weiterer Folge zur Herstellung des physiologisch aktiven Vitamins D3. In den dunklen Jahreszeiten, wenn es an Sonneneinwirkung und UVB-Strahlen mangelt, kann dieser Vorgang also nicht stattfinden – oder zumindest

nicht in seiner vollen Kapazität. Der Körper ist nun darauf angewiesen, auf den Speicher zurückzugreifen, den er den Sommer über angelegt hat. Liegt ein Vitamin D-Mangel vor, führt dies oft zu melancholischer Verstimmung. Treten über längere Zeit zusätzliche Symptome wie Lethargie, Tagesmüdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis und depressive Phasen auf, spricht man von einer saisonal abhängigen Depression (SAD).

## Ernstzunehmende Erkrankung

Die Herbstdepression geht mit den gängigen Kennzeichen einer Depression einher: Gedrückte Stimmung, Apathie, Verlust der Freude an Aktivitäten, Appetitveränderungen, Erschöpfung, Konzentrationsmangel und düstere Gedanken. Wie jede andere Form einer solchen psychischen Erkrankung ist auch diese als Gesundheitsrisiko ernst zu nehmen und sollte nicht als "Wetterfühligkeit" missverstanden werden. Eine Herbstdepression kann die Lebensgeister des Betroffenen massiv schwächen und benötigt mitunter professionelle Unterstützung mit Medikamenten oder einer Psychotherapie. Beliebt ist in diesem Rahmen auch die Lichttherapie, die den zirkadianen Rhythmus einpendeln soll und auch Schlafprobleme beheben kann – welche bei Herbstdepressionen nicht selten sind.

## Schlafregulation mildert Depression

In Schlafkliniken häufen sich zu Herbstbeginn Berichte von Menschen, die zu viel schlafen und sich trotzdem ständig müde und ausgelaugt fühlen. Bei weiterer Befragung stellt sich dann häufig heraus, dass sie zudem Symptome einer Depression entwickelt haben. In Einrichtungen, die auf psychische Gesundheit spezialisiert

sind, lässt sich ebenfalls beobachten, dass bei vielen PatientInnen depressive Zustände sowie neue Schlafprobleme auftreten, die von der Jahreszeit bedingt zu sein scheinen. Dieser Zusammenhang macht es für die Betroffenen schwierig, aus ihrem Tief wieder herauszufinden, leidet unter der verminderten Schlafqualität doch die geistige Regeneration, die zu 100 % im Schlaf stattfindet. Jedoch kann darin auch eine Chance gesehen werden: Studien des US-amerikanischen National Institute of Mental Health (NIMH) haben erwiesen, dass bei über 80 % der Patienten mit Depressionserkrankungen in kurzer Zeit eine starke Verbesserung der Symptome erfolgte, wenn ihre Schlafprobleme behoben wurden. Führt man also neben medizinisch-therapeutischer Behandlung der Depression gleichzeitig eine Schlafregulation durch, erhöhen sich die Besserungsaussichten der Depression immens. So können kleine Investitionen in die Schlafhygiene, Psyche und Schlafqualität nach und nach simultan stärken. Entscheidend sind dabei Konsequenz, Regelmäßigkeit und - wenn nötig - professionelle Unterstützung.





# Long COVID – eine Infektion, die Schatten wirft

Noch Monate nach einer überstandenen COVID-Erkrankung können Spätfolgen die Betroffenen begleiten. Unter „Long COVID“ zusammengefasst zählen zu den häufigsten Symptomen dieser Art starke Erschöpfung, Atemnot, Gelenkschmerzen, Husten, Geruchsverlust, aber auch Schlafstörungen und Schlaflosigkeit.



Der Begriff „Long COVID“ fasst jene Beschwerden zusammen, die nach einer COVID-Genesung bleiben oder neu hinzukommen. Genau kann nicht bestimmt werden, was für dieses Syndrom anfällig macht. Jedoch scheint selbst ein milder Verlauf der COVID-Erkrankung nicht davor zu schützen. Bislang wurde beobachtet, dass vor allem Übergewichtige, Personen über 50 und genesene Intensivpatienten mit den Symptomen einer Long COVID-Erkrankung zu kämpfen haben. Letzteres kann natürlich damit in Verbindung gebracht werden, dass der schwere Krankheitsverlauf den Körper stark belastet und invasive Behandlungsmethoden eingesetzt werden mussten, die noch nicht gänzlich überwunden wurden.

## Woran erkennt man Long COVID?

Da es sich um ein noch recht junges und unerforschtes Phänomen handelt, können

die Anzeichen eines Long COVID-Syndroms nicht deutlich eingegrenzt werden. Zu den am häufigsten berichteten Symptomen zählt jedoch starke Erschöpfung, die bei vermeintlich leichten kognitiven wie auch körperlichen Tätigkeiten auftreten kann. Dies macht den Betroffenen besonders zu schaffen, da sowohl Berufs- als auch Privatleben darunter leiden und sich verständlicherweise Ängste bezüglich der Zukunft einstellen. Außerdem werden häufig Schmerzen in Muskeln, Gelenken und der Brust beobachtet sowie Kurzatmigkeit und Husten. Etwas seltener kommen kognitive Beeinträchtigungen (Gedächtnis, Konzentration, Wortfindung), depressive Zustände und Verängstigung, Hautausschläge sowie Schlafstörungen hinzu.

## Welche Behandlung hilft?

Da das Long COVID-Krankheitsbild so verschiedenartig ausfällt, gibt es keine Allge-

meinlösung. Die Behandlung muss an den jeweiligen Patienten angepasst werden. Gemeinhin wird der Fokus auf Bereiche wie Muskelstärkung, Atemtraining und die psychologische Begleitung gelegt. In Anbetracht der bei vielen Patienten bestehenden Erschöpfung muss jede Therapieerung sehr vorsichtig angegangen werden, um psychisches wie auch physisches Kollabieren zu verhindern.

## Hoffnungsvoll und gelassen bleiben

Wichtig ist, nicht den Mut zu verlieren: So sehr die Zahl der Long COVID-Betroffenen sich auch erhöht, während Berichte über erfolgreich Genesene auszubleiben scheinen, handelt es sich hierbei doch um ein sehr junges Phänomen. Dass über positive Heilungsaussichten nicht in vergleichbarer Menge erzählt wird, bedeutet keinesfalls, dass es diese nicht gibt. Wie bei den meisten Erkrankungen ist es auch hier von

Vorteil, möglichst zversichtlich und gelassen zu bleiben. Dabei kann es helfen, sich auf die Faktoren zu konzentrieren, die man selbst in der Hand hat: Sich die nötige ärztliche und therapeutische Hilfe zu suchen, in Selbsthilfe-Gruppen auszutauschen, gesund zu essen oder an der Verbesserung des Schlafs anzusetzen. An diesem scheint es bei Long COVID nämlich besonders häufig zu mangeln. Zugleich ist er nach wie vor die fundamentale Gesundheitsquelle, aus welcher Körper und Geist Selbstheilung und Regeneration beziehen.

### Neurologisch oder psychisch?

Laut einer in China durchgeführten Umfrage mit 1733 Patienten, die aufgrund einer Covid-Erkrankung Anfang 2020 stationär behandelt worden waren, hatten 26 % von ihnen sechs Monate nach der Entlassung eine Schlafstörung entwickelt. Davon litten 40 % unter Schlaflosigkeit. Besonders stark betroffen waren Frauen, Jüngere und Menschen mit psychischen Vorerkrankungen. Als Ursache wurden verschiedene Theorien aufgestellt: Einerseits kann eine Infektion mit dem Corona-Virus das zentrale Nervensystem beeinflussen sowie durch eventuelle neurologische Veränderungen den Tag-Nacht-Rhythmus manipulieren,

was wiederum den natürlichen Schlaf stört. Andererseits dürfen psychische Faktoren wie Stress, die Ängste rund um eine COVID-Erkrankung sowie finanzielle Sorgen nicht außer Acht gelassen werden. Ein- und Durchschlafstörungen können also auch als Begleiterscheinung der psychischen Anspannung und einer Depression auftreten. Für einige äußern sich die Schlafprobleme jedoch in übermäßigem Schlafen (also mehr als 7 bis 9 Stunden pro Nacht), was jedoch nicht erholt macht, sondern die Ermattung weiter erhöhen kann.

### Rituale, Umgebung und Pausen

Dieser Mangel an Regeneration macht tagsüber allgemein labiler und verringert die bestehende Erschöpfung natürlich nicht. Ein Teufelskreis kann entstehen, weitere Nebenwirkungen als mögliche Folgen auftreten. Neben einer ärztlichen Abklärung möglicher physiologischer Ursachen kann eine gute Schlafhygiene helfen.

- **Regelmäßigkeit** ist das Um und Auf für guten Schlaf. Konsequenterweise die selben Bettzeiten einzuhalten hilft dabei, den Organismus auf den Schlaf vorzubereiten.

- Die richtige **Schlafumgebung** ist ausschlaggebend: In einem gut abgedunkelten,

ruhigen Raum mit einer Temperatur von 18-22° C schläft es sich am besten.

- **Abendrituale** sind nicht nur für Kinder förderlich. Probieren Sie verschiedene Dinge wie lesen, baden, Puzzle legen, Yoga etc. aus, die Ruhe und Entspannung bringen, und wenden Sie sich diesen bereits am frühen Abend zu. Bildschirme jeglicher Art sollten ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen tunlichst vermieden werden, um die Melatonin-Produktion nicht durch die Blaulichtanteile zu stören.

- Sollten Sie nachts aufwachen, stehen Sie nach etwa **20 Minuten** auf und widmen sich einem Buch oder einer anderen ruhigen Ablenkung.

- Sind es vor allem **Zukunftsängste und gesundheitliche Sorgen**, die Sie nicht ruhig schlafen lassen, legen Sie sich ein Notizbuch neben dem Bett bereit. Darin können Sie schriftlich alles festhalten, was Sie quält und hoffentlich davon loslassen.

- Wenn Sie zu den Betroffenen zählen, die **zu viel schlafen**, versuchen Sie tagsüber häufiger Pausen einzulegen, dabei allerdings schrittweise auf Nickerchen zu verzichten. So erhöhen Sie die nächtliche Schlafqualität und maximieren die Erholung. Körperliche Aktivität kann - in Maßen - die Wachheit stimulieren, behutsames Vorgehen ist jedoch Grundvoraussetzung.

## Gesund und gut informiert dank **Schlaf- und Gesundheits-Webinaren**

Seit über 30 Jahren widmet sich Prof. Dr. Amann-Jennson der Schlafwissenschaft und erforscht verschiedene Möglichkeiten zur passiven Therapierung 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.

### Webinar-Themen:

- Schlaf ist **die beste Medizin** – für Körper, Geist und Seele!
- Die Bedeutung des Bioenergetischen Schlafes® **für sportliche Leistungen**
- Schlafstörungen als Ursache für **Burnout und Depression?**
- **Schrägschlafen** als Therapie
- **Schlank** im Schlaf?
- Das Prinzip der **Körpererdung**
- **Immunsystem** durch Schlaf stärken

**Ihr Interesse ist geweckt?** Hier erhalten Sie kostenlos und jederzeit Zugriff zu den Webinaren:

[schlafcoaching.com/webinare-uebersicht](https://schlafcoaching.com/webinare-uebersicht)



# Wie harmlos ist ein Vollrausch?

Alkohol gehört für viele Menschen zur Geselligkeit oder zum Markieren bestimmter Anlässe einfach dazu. Dass langjähriger Missbrauch des flüssigen Suchtmittels gesundheitliche Aspekte wie den Schlaf stört, überrascht nicht. Einer Studie zufolge kann dies aber bereits nach einer durchzechten Nacht beobachtet werden.



selbst bei Schlafmangel nicht an. Überraschenderweise reicht scheinbar bereits ein Rausch dazu aus, ein bestimmtes Gen zu verändern, das je nach körperlichem Zustand das Schlafbedürfnis balanciert. Den Forschern zufolge muss Alkohol für einen schlafstörenden Effekt also nicht regelmäßig und über längere Zeit hinweg konsumiert werden - schon ein paar Drinks reichen aus, um dieses schlafregulierende Gen zu ändern. Der natürliche Rhythmus wird aus dem Gleichgewicht gebracht, man erleidet Ein- und Durchschlafprobleme und ist tagsüber nicht auf der Höhe.

Unter normalen Umständen würde das Oktoberfest auch heuer wieder Millionen durstige Besucher aus aller Welt nach München locken. Selbst wenn die Wiesn aufgrund der Pandemie erneut abgesagt werden musste, wird das Bier wohl zu Hause trotzdem fließen. Alkoholkonsum ist für viele Menschen etwas das man sich "gönnt", womit man den Feierabend markiert, oder feierliche Anlässe begeht. Das kann auch mal ausschreiten, selbst wenn kein Suchtproblem besteht. Die Schlafqualität leidet darunter trotzdem – und das schon nach nur einer berauschten Nacht. Laut einer Studie der US-amerikanischen University of Missouri kann bereits ein Vollrausch das Gen beeinflussen, welches den Schlaf reguliert. Gerade für Alkoholranke kann dies zu ihrem bestehenden Suchtpro-

blem beitragen: Nach einer durchzechten Nacht ist man übermüdet und "braucht" am nächsten Tag mehr Alkohol, um schlafen zu können. Ein Teufelskreis, der, um besser verstanden werden zu können, von diesen Wissenschaftlern erforscht wurde.

## Vollrausch verändert Gen

Anhand eines an Mäusen durchgeführten Experiments erwies sich, dass noch vier Stunden nach starkem Alkoholenuss die Non-REM-Tiefschlafphase signifikant anstieg, gefolgt von vermehrtem Aufwachen in späteren Schlafphasen. Hinzu kam außerdem, dass Adenosin - ein Stoff, der über den Tag hinweg den Schlafdruck kontinuierlich erhöht - nicht stark ausgeschüttet wurde. Weiters stieg dieser Schlafdruck

## Mit Schlafhygiene gegen Kater

Das soll natürlich nicht heißen, dass die Schlafqualität aufgrund eines geselligen Abends chronisch ruiniert ist. Jedoch lohnt es sich wohl darauf zu achten, dass solche Vorkommnisse reine Ausnahmen bleiben und nicht überwiegen. Außerdem kann es von Vorteil sein, am Tag danach besonderen Wert auf eine Tagesroutine zu legen, die schlaffördernd ist: Trotz Katerstimmung leichte Bewegung bei Tageslicht suchen, ausreichend rehydrieren, ausgewogen essen und am späteren Abend Bildschirme zu vermeiden, deren Blaulichtanteile die körpereigene Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin stören.



## SAMINA Experten-Newsletter: 7 Säulen der Gesundheit

Erholsamer Schlaf ist lebenswichtig – und beginnt schon heute: Profizieren 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)



# Wenn der Stress zu Kopf steigt

Beruf, Ausbildung, Privatleben und obendrein noch eine Pandemie: Mögliche Auslöser für negativen Stress müssen nicht lange gesucht werden. Wird dieser nicht entsprechend abgebaut, kann er sich auch körperlich manifestieren – gerne in Form von Kopfschmerzen.



Kurz vor einer wichtigen Deadline, wenn es privat richtig rund geht oder man aus sonstigen Gründen nicht zur Ruhe kommt - Spannungskopfschmerzen treten oft gerade dann auf, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann. Sie äußern sich von Mensch zu Mensch verschieden, sind aber meist dumpf, ziehen sich über Stirn, Schläfen oder die Rückseite des Kopfes.

## Versteckte Migräne?

Allgemein unterscheidet man akute Spannungskopfschmerzen, die 30 Minuten bis hin zu einer Woche lang andauern, und chronische. Von diesen spricht man dann, wenn die Schmerzen über drei Monate hinweg an mindestens 15 Tagen pro Monat plagen. Oft kann es schwierig sein, sie von Migräne zu unterscheiden, besonders, da Patienten oft von beidem betroffen sind. Generell liegt eher ein Spannungskopfschmerz vor, wenn die für Migräne charakteristischen Symptome ausbleiben (Übelkeit, Sehstörungen, Unwohlsein). Außerdem verschlimmert körperliche Betätigung eine Migräne meist, Spannungskopfschmerzen bleiben eher unverändert oder lassen sogar etwas nach. Wie Spannungskopfschmerzen entstehen, kann nicht eindeutig bestimmt werden. Ging man früher noch von emotional bedingten Muskelkon-

traktionen im Kopfbereich aus, scheint die Forschung dies nun nicht mehr zu bestätigen. Nicht abzustreiten ist auf jeden Fall, dass Stress der bei Weitem meistgenannte Trigger solcher Schmerzepisoden ist.

## Hauptsache stressfrei

Um den mitunter kräftezehrenden Auswirkungen der Kopfschmerzen zu entkommen, muss das zugrunde liegende Problem an der Wurzel gepackt werden: der Stress. Für viele bedeutet dies eine Umstellung des Lebensstils. Das kann einschneidende berufliche wie auch private Veränderungen erfordern, mitunter aber bereits mit einer neuen Tagesroutine erreicht werden. Zum erfolgreichen Stressmanagement kann man bekannte Ressourcen anwenden: Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung können auf verschiedenste Art erlernt werden und schützen bei regelmäßigem Praktizieren davor, vom Stress überwältigt zu werden. Auch Maßnahmen wie Psychotherapie sollten in diesem Zusammenhang nicht unterschätzt werden: Das professionell begleitete Reflektieren kann dabei helfen, die empfundene Belastung zu verringern und damit auch die Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzen.

## Blutdruckregulation im Schlaf

Die wohl fundamentalste Form der Entspannung ist aber natürlich der Schlaf. Umso ärgerlicher also, dass man oft gerade dann mit Ein- und Durchschlafstörungen zu kämpfen hat, wenn man gestresst ist und diese ganzheitliche Erholung am nötigsten hätte. Zu verdanken ist dies neben kreisenden Gedanken und körperlicher Verspannung auch dem stressbedingten Bluthochdruck. Dieser kommt nicht nur dem erholsamen Schlaf in die Quere, sondern kann schlimmstenfalls zu ernstesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

## Blutdruckregulation dank NASA

Um auch in stressvollen Zeiten gut zu schlafen und dabei sogar den erhöhten Blutdruck zu senken, können Sie die Weltraumforschung ins Schlafzimmer holen: Basierend auf Studien der NASA hat Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson SAMINA Gravity® entwickelt. Mit dieser Schrägschlaf-Methode wird der gesamte Körper um 3 bis 5,5° geneigt, sodass der Kopf über dem Herzen ruht. So können die physiologischen Prozesse des Körpers ideal ablaufen. Dabei werden etwa das Herz-Kreislauf-System und die Blutdruckregulation in ihrer Funktion unterstützt. Die Schlafqualität steigt, man kann Stressfaktoren entspannter und erholt begegnen.





# Aktive Jugendliche schlafen besser

Jugendliche erleben laufend Veränderungen auf diversen Ebenen und stehen nicht nur in der Schule unter großem Leistungsdruck. Um sowohl kognitiv als auch körperlich stark zu sein, ist guter Schlaf ausschlaggebend – gerade dieser findet in der Adoleszenz jedoch allzu oft nicht ausreichend statt.



Die Pubertät ist eine anspruchsvolle Zeit voller Veränderungen – biologisch, sozial, emotional. Auch der Schlaf wandelt sich nun: Zwar bleibt das Schlafbedürfnis in etwa gleich hoch, jedoch verändert sich der Takt der chronobiologischen Uhr. So wird das schlafregulierende Hormon Melatonin erst im späteren Tagesverlauf ausgeschüttet. Jugendliche werden also später am Abend schläfrig. Aufgrund strikter Schulzeiten bedeutet dies oft, dass sie nicht genügend Schlaf bekommen. Der Folgetag ist dann gezeichnet von Müdigkeit und verminderter Konzentrationsfähigkeit. Da-

runter leidet die allgemeine Belastbarkeit. Gerade in dieser bewegten Lebensphase ist es von enormer Wichtigkeit, die volle körperliche und seelische Regeneration des Schlafs zu erfahren, um robust und gegen Stress gewappnet zu sein.

## Tag- und Nacht-Studie

Neben einer gesunden Schlafroutine soll laut einer wissenschaftlichen Studie von 2019 körperliche Bewegung eine Schlüsselrolle dabei spielen, den Schlaf von Jugendlichen zu verbessern. Im Rahmen der

Kurzzeitstudie wurden 417 Fünfzehnjährige eine Woche lang beobachtet. Anstatt auf Selbsteinschätzung und Umfragen zu vertrauen, lieferten Beschleunigungsmesser an Handgelenk und Hüfte Informationen über ihren Tagesrhythmus: Das Gerät an der Hüfte gab Auskunft über die Bewegungen tagsüber, das am Handgelenk über die Dauer und Qualität des Schlafs.

## Bewegung steigert Schlafqualität

Bei der Auswertung der Daten stellte sich heraus, dass pro Stunde moderater bis intensiver Bewegung, die die Jugendlichen tagsüber geleistet hatten, sie 18 Minuten früher einschliefen, zehn Minuten länger schliefen und auch die Qualität des Schlafs um 1 % höher war. Umgekehrt führte vermehrtes Sitzen dazu, dass die Probanden später einschliefen und aufwachten, der Schlaf dazwischen aber auch häufiger unterbrochen wurde. Jugendliche, die unter viel Stress stehen und mit knappen Energiereserven kämpfen, können also rundum davon profitieren, körperlich aktiv zu sein.



## Kostenlose Schlaf-Gesund-Beratung

... in den **SAMINA Fachgeschäften:**



SAMINA Augsburg  
SAMINA Berlin  
SAMINA Bremen-Brinkum  
SAMINA Bremen-Oyten  
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 Dornbirn  
SAMINA Feldkirch  
SAMINA Wien  
SAMINA Wiener Neustadt



SAMINA Basel  
SAMINA Bern  
SAMINA Luzern  
SAMINA Salez-Sennwald  
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 | Slowenien | 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)