

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com



„ Das Ende eines Jahres bedeutet zugleich auch, dass der Anbruch eines neuen ansteht. Um dieses bestmöglich ausschöpfen zu können, sollte das Kapitel 2021 zunächst gebührend abgeschlossen werden. Allzu oft fällt das Loslassen aber auf privater wie auch auf beruflicher Ebene schwer. Wie Sie Vergangenes und Belastendes hinter sich lassen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe. “

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Befreien und entschleunigen

Eine Dosis Natur | 2
gegen den Stress

Echte Männer | 3
schlafen nicht

Nackenschmerz | 7
mit Folgen

Eine Dosis Natur gegen den Stress

Dass Zeit in der Natur dem Menschen gut tut, ist kein Geheimnis. Nicht ohne Grund geht man oft gerade dann ausgiebig spazieren, wenn man den Kopf frei bekommen möchte, oder sehnt sich nach Wald- und Bergluft, wenn die Belastungen des Alltags zu viel werden.



Wenn der Alltagsstress im Beruf und privat zu viel wird, lässt uns oft nur die Natur wieder richtig durchatmen. Forscher der University of Michigan belegen diese enge Verbindung mit wissenschaftlich erhobener Zeitangabe: Demzufolge reicht bereits eine tägliche 20-minütige Dosis Natur aus, um einen messbaren Effekt zu bringen.

Realitätsnahe Studie

Zu dieser Erkenntnis kamen die Wissenschaftler mit einem Experiment: Über 8 Wochen hinweg begaben sich die Studienteilnehmer mindestens drei Mal wöchentlich für jeweils zehn Minuten oder mehr in eine natürliche Umgebung ihrer Wahl. Untersagt waren dabei aerobisches Training, digitale Medien, Gespräche und Lesen. Zeitpunkt und -dauer waren ihnen überlassen. Wichtig war, bei Tageslicht mit der Natur zu interagieren. Alle zwei Wochen wurde das Stresshormon Cortisol gemessen, jeweils vor und nach einer solchen Auszeit. Die Rahmenbedingungen dieses Versuchs waren bewusst so ungewöhnlich flexibel gewählt: So konnten die Umstände eines hektischen, modernen Lebens realistisch berücksichtigt werden.

Natur wirkt – auch in der Stadt

Die Ergebnisse zeigten, dass schon 20

Minuten in der Natur ausreichen, um das Cortisol-Level zu senken. „Im Gesundheitswesen können unsere Resultate als Daumenregel verwendet werden“, so Hauptautorin der Studie, Prof. Dr. Mary Carol Hunter. „Sie liefern erste Werte dazu, wie Naturerfahrungen den physiologischen Auswirkungen von Stress entgegenwirken, und sich in ein normales, modernes Leben flexibel integrieren lassen – auch in städtischen Umgebungen, mit Parks und Gärten.“ Menschen, die unter großem Stress stehen oder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leben, könnten diese täglichen 20 Minuten in der Natur als zusätzliche, unbedenkliche Medikation für Körper und Seele nutzen.

Stresshormon blockiert Melatonin

Auch nachts im Schlaf kann der gesundheitsfördernde Effekt der Natur nachgeahmt werden. Und das ist gleich doppelt von Bedeutung: Die stressbedingt übermäßige Ausschüttung von Cortisol hemmt u.a. nämlich die Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin. So werden das Ein- und Durchschlafen gestört, man liegt lange grübelnd und angespannt im Bett, oder wacht immer wieder auf. Dabei ist gerade der Schlaf ein äußerst wichtiges Mittel zum Stressabbau. Ohne diese nächtliche Regeneration kann es zum Teufelskreis kommen. Häufige Nebenwirkungen

chronischen Schlafmangels wie depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit können den ohnehin gestressten Menschen noch mehr belasten.

Nächtliche Erdung senkt Cortisol

Um in solchen angespannten Zeiten die Möglichkeit zur ungestörten Schlafqualität zu erhöhen, kann man die ganzflächige Körpererdung anwenden, auch als „Earthing“ oder „Grounding“ bekannt. Die spezielle Erdungsaufgabe Lokosana® bringt diesen Effekt via natürlichen Feldern und freien Elektronen auch im Schlaf – dies zeigte bereits 2004 eine Pilotstudie: Demnach sinkt das nächtliche Cortisol-Level des menschlichen Körpers, wenn er geerdet ruht. Dies mindert nicht nur die empfundene Stressbelastung, sondern wirkt negativen Langzeitfolgen eines Cortisolüberschusses entgegen, wie etwa Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Immundefekten, Schlaflosigkeit oder Depressionen. Diese ungestörte, tiefe Erholung pendelt den Organismus wiederum besser auf seinen natürlichen 24-Stunden-Rhythmus ein. Als weitere positive Effekte berichten Nutzer der Lokosana® Erdungsaufgabe von Verbesserung ihrer Schlafqualität, Linderung etwaiger Schmerzen und vermindertem Stressempfinden.

Echte Männer schlafen nicht

Selbstsabotage oder schonungslose Männlichkeit? Dank einer ungesunden Begriffsdefinition der Maskulinität verzichten viele Männer auf ausreichenden Schlaf. Dadurch entsagen sie sich selbst die Chance, vollständig regeneriert aus dem Vollen schöpfen zu können.

“Wann ist ein Mann ein Mann” - das fragte Herbert Grönemeyer sich schon 1984 in seinem Hit “Männer”. Ob es darauf wirklich nur die eine korrekte Antwort gibt und ob das überhaupt so wichtig ist, beschäftigt die Gemüter knapp 40 Jahre später vermutlich mehr denn je. Mit richtig gutem Schlaf geht Maskulinität jedenfalls nicht einher - dies suggeriert zumindest eine im September 2020 veröffentlichte US-amerikanische Studie.

Generell schlafen weltweit zunehmend Menschen weniger als die empfohlenen 7- 9 Stunden pro Nacht. Dieses Problem scheint Männer signifikant häufiger zu betreffen - oder zumindest schlafen sie, eigenen Aussagen zufolge, konsequent viel zu wenig. Die Idee, dass ein Schlafdefizit auf positive, starke Charaktereigenschaften eines Menschen schließen lässt, hält sich in der Gesellschaft hartnäckig. Eine Studie der University of Chicago Press beschäftigte sich 2020 damit, ob dahinter vor allem ein maskuliner Stereotyp steckt.

Maskuliner Schlafmangel?

Zu diesem Zweck führten die Studienautoren Nathan B. Warren und Troy H. Campbell 12 Experimente an über 2.500 Teilnehmern durch, um herauszufinden, ob dieser Stereotyp der unausgeschlafenen Maskulinität wirklich besteht. In einem Experiment sollten sich die Probanden z.B. einen Mann beim Bettenkauf vorstellen, der dem Verkäufer gegenüber angab, wie viele Stunden pro Nacht er üblicherweise schläft. Je mehr dieser Mann schlief, umso weniger maskulin wurde er von den Studienteilnehmern eingeschätzt - und das deutlich. Ein anderes Experiment zeigte, dass männliche Probanden sich bei der bloßen Vorstellung, öffentlich zuzugeben,



mehr als der Durchschnitt zu schlafen, signifikant weniger maskulin fühlten, als die Probanden, die sich das Gegenteil vorzustellen hatten. Zusammengefasst ergaben alle 12 Experimente, dass weniger schlafende Männer als maskuliner angesehen und positiver bewertet wurden. Auf Frauen übertragen ließ sich dies nicht mit derselben Konsistenz beobachten.

Gesellschaftliche Folgen

Schlafmangel schadet nachweislich sowohl der physischen als auch der psychischen Gesundheit und kann auch zu einem niedrigen Testosteronspiegel führen, da dieses Hormon vor allem nachts ausgeschüttet wird. Dennoch zeigt diese Studie, dass der Stereotyp des vor Maskulinität strotzenden, unausgeschlafenen Individuums Männer darin bestärkt, wenig Wert auf ausreichenden Schlaf zu legen. Dies kann sich gleich mehrfach rächen,

da Männer auch eher zögern, wenn es darum geht, sich z.B. psychologische Hilfe zu suchen. “Leider kann der übermäßige Maskulinitäts-Stereotyp Probleme weit über das Individuum hinaus verursachen, und sich auf gesellschaftlicher Ebene verheerend auswirken, da Männer die zu wenig schlafen eher als aggressiv und gewalttätig auffallen”, so die Studienautoren. Diese Verherrlichung des ungesunden Schlafdefizits könne demnach auch als Beispiel einer toxischen und einschränkenden Maskulinität verstanden werden, die sowohl der Männergesundheit als auch der Gesellschaft allgemein schadet. Warren und Campbell sehen aber Anlass zur Hoffnung: Mit der fortschreitenden Hinterfragung der traditionellen Maskulinität könnte sich auch die Einstellung gegenüber Schlaf zum Positiven verändern und hoffentlich alle Menschen mehr Nächte voller lebensspendender Regeneration und Erholung genießen.

Loslassen als Quelle neuer Lebenskraft

Veränderungen sind Teil des Lebens und entziehen sich oft unserer Kontrolle. Eine Tatsache, mit der viele zu kämpfen haben. Dabei sind es oft nicht die neuen Umstände selbst, die zu schaffen machen, sondern die Kraft, mit der man am Vertrauten festhält. Warum ist es manchmal so schwer, loszulassen?



Mit dem Jahresende wird ein weiteres Kapitel der Geschichte zugeordnet. Das bedeutet auch auf persönlicher Ebene für viele, einen Teil ihres Lebens in der Vergangenheit zu lassen. Andere Anlässe dazu ergeben sich natürlich das ganze Jahr über, aus den verschiedensten Gründen: Trennungen, berufliche Veränderungen, etc. bedeuten das Ende eines Lebensabschnitts und den Beginn des nächsten. Auch ohne deutliche Umbrüche dieser Art kann es nötig werden, Abstand zu gewinnen, etwa zu negativen Gedankenmustern. Warum auch immer man sich nun mit einer Lebenssituation abfinden muss: Ein Festhalten an Dingen, die nicht mehr sind, oder an Gedanken, die um eine Belastung kreisen, kann zur wahren Tortur werden. Bewusstes Loslassen ist dann eine wahre Wohltat und für ein authentisches und erfülltes Leben geradezu unausweichlich. Klingt einfach, ist in der Praxis aber bekanntermaßen mit-

unter eine äußerst schwierige Herausforderung, die viele Menschen an ihre Grenzen bringt. Mögliche Gründe dafür sind die Angst vor dem Unbekannten, oder ein niedriges Selbstwertgefühl. Bei letzterem hält man an Menschen und Umständen fest, weil man glaubt, nichts Besseres zu verdienen oder finden zu können.

Buddhistische Lebensphilosophie

In der buddhistischen Lehre ist das Loslassen von besonderer Bedeutung und mit der Philosophie des "Nicht-Anhaftens" verbunden. Darunter versteht man die Fähigkeit, sich selbst kein Leid zuzufügen, indem man positive wie auch negative Erfahrungen weder vermeidet noch fest umklammert. Das bedeutet natürlich nicht, dass Praktizierende weniger empfinden, ihnen Schmerz und Enttäuschung fremd wären und sie allem gegenüber abgestumpft

sind, das sich in ihrer Umwelt abspielt. Im Gegenteil: Man akzeptiert Leid als unumgänglichen Bestandteil des Lebens, den es bewusst zu fühlen und verarbeiten gilt. Der Schlüssel besteht darin, nicht an Vorstellungen davon festzuhalten, wie die Dinge sein "sollten", sondern die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist. Praktizierende dieser Lebensphilosophie verabschieden sich von der Phantasie, das Leben könnte frei von Sorgen und Negativem sein und lernen es mit all seinen Facetten zu schätzen. In Bezug auf die aktuelle COVID-Pandemie bedeutet dies etwa: Man sorgt sich um die Auswirkungen dieser Weltkrise, tut was man kann um das Virus zu bekämpfen, lässt aber die Idee los, dass die Dinge anders sein sollten. Ohne Anhaftung kann man übrigens auch zum empathischeren und ehrlicher verbundenen Mitmenschen werden, da man Freunde und Partner nicht mit dem unerreichbaren Ideal einer feh-

lerlosen Person vergleicht, die in allen Belangen und zu jeder Zeit perfekt für einen da zu sein hat. Stattdessen ist man präsent und eventuelle Probleme werden offen angesprochen und danach losgelassen, ohne Groll zu hegen oder sich ungerecht behandelt zu fühlen. Der gesundheitsfördernde Nutzen der Philosophie des Nicht-Anhaftens deckt sich übrigens auch mit Beobachtungen aus psychologischen Studien und wird gerne in der modernen Verhaltenstherapie berücksichtigt.

Verlust von Positivem

Wie sieht der Prozess des Loslassens auf dem Weg zur Akzeptanz aus? Zunächst muss beachtet werden, ob das jeweilige Thema positiv oder negativ besetzt ist. Entkommt man damit etwa einer unharmonischen Beziehung oder einem unbefriedigenden Job, kann sich nach der notwendigen Veränderung recht schnell Erleichterung einstellen. Sieht man sich allerdings dazu gezwungen, etwas an sich Positives in der Vergangenheit zu lassen, wodurch das eigene Leben in Sachen Sinnhaftigkeit, Zielstrebigkeit und Selbstakzeptanz unterstützt wurde, bedeutet dies einen umso größeren Verlust. Beispiele

dafür wären etwa unglückliche Trennungen oder der Verlust der Arbeitsstelle nach längerer Krankheit. Situationen dieser Art sind häufig von depressiven Zuständen und Hoffnungslosigkeit begleitet. Betroffene müssen das Verlorene richtig betrauern.

5 Phasen der Trauer

So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass das Loslassen in der Psychologie gerne analog der fünf Trauerphasen nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross umschrieben wird. Diese müssen nicht linear ablaufen. Trauernde wechseln häufig von einer Phase immer wieder zurück in eine frühere, bis der Prozess vollständig abgeschlossen ist.

Verleugnung: Um eine unwillkommene Realität zu vermeiden, wird deren Existenz schlichtweg nicht anerkannt. Diese Phase kann als Schockzustand verstanden werden und ist für gewöhnlich eher kurzlebig.

Wut: "Warum gerade ich?" Wird der Realität als solche ins Auge gesehen, können Fragen wie diese aufkommen und für Frust und Wut sorgen, der mitunter auf ganze demographische Gruppen oder komplexe Themen fernab der eigenen Lebenssituation projiziert wird.

Auch diese Phase ist üblicherweise nicht von langer Dauer – wobei manche den Zorn ein Leben lang weiter in sich tragen.

Verhandeln: Irrationale Hoffnungen, Gedanken wie "Was wäre wenn" oder Bemühungen, durch bestimmtes Handeln etwas Ersehntes wieder zu bekommen oder behalten zu dürfen, schleichen sich nun ein. Oft geschieht dies in Form innerer Monologe. Bei Trennungen gehen auch so manche Nachrichten und Anrufe beim Ex-Partner ein.

Depression: In dieser Stufe wird der Verlust bewusst gespürt, man ist aber noch nicht bereit, ihn zu akzeptieren. Hoffnungslosigkeit, Isolation und Vernachlässigung der grundlegenden eigenen Bedürfnisse und Routinen machen sich bemerkbar, mitunter sogar auf Kosten der Gesundheit. Diese Phase kann länger andauern, da psychische und physische Stagnation der Heilung im Wege steht.

Akzeptanz: Innerer Frieden und Hoffnung auf eine bessere Zukunft können sich nur einfinden, wenn die "neue Realität" als solche völlig akzeptiert wird. In den vorherigen Phasen wurde der Schmerz verarbeitet, nun kann man aus der Erfahrung hoffentlich Wertvolles lernen – und sich erleichtert vorwärts bewegen.

Für jeden Kopf das richtige Kissen

SAMINA Delta



Das Allrounder-Kissen für Seiten- und Rückenschläfer

SAMINA Kombi-med



Entspannung für Schulter- und Nackenpartie

SAMINA Anti-Aging



Kissen mit Jungbrunnen-Effekt für schöne Haut

SAMINA Standard



100 % Schafschurwolle - ideal auch für Kinder

Hier mehr erfahren:
samina.com/das-richtige-kopfkissen

Wahre Schönheit kommt von innen

Die Haut tragen wir zur Abschirmung von äußeren Einflüssen und Giftstoffen. Je gesünder dieses Organ ist, umso zuverlässiger der Schutz - und umso schöner das Hautbild. Guter Schlaf hilft auf tiefer Ebene, wie auch oberflächlich.

Kaum eine Branche boomt in den letzten Jahren so sehr wie die Schönheitsindustrie. Dabei erfreut sich im Speziellen "Skincare", also alles was die Hautpflege betrifft, bei Konsumenten jeglichen Alters stetig wachsender Beliebtheit. Serum und Toner gesellen sich in vielen Badezimmer-schränken heute ganz selbstverständlich zur Tages- und Nachtcreme. Doch auch invasivere Maßnahmen, z.B. Säuren von Glykol und Salicyl bis hin zu Retinol, Anwendungen wie Micro-Needling und Co. gehören für viele routinemäßig dazu. Un-genutzt bleibt nach wie vor ausgerechnet die Quelle an hautverschönerndem Potenzial, die nur positive Nebenwirkungen mit sich bringt und an Effizienz nicht zu über-treffen ist: der Schlaf.

Augenringe und Akne

Der gesamte menschliche Organismus profitiert von ausreichendem, gesundem Schlaf - so auch dessen größtes Organ, die Haut. Im Schlaf werden u.a. Wachstumshormone gebildet, welche die Wundheilung und Erneuerung der Hautzellen unterstützen. Außerdem wird die Produktion spezieller Peptide ermöglicht, die für eine erfolgreiche Immunreaktion bei Hautinflammationen nötig sind. Wer nicht genug schläft, gefährdet also nicht nur die Gesundheit, sondern kann auch un-



gewünschte Veränderungen des Hautbilds davontragen. Dies kann sich in Form von dunklen Schatten oder Schwellungen im Augenbereich äußern, letzteres aufgrund von Flüssigkeitsansammlung im Weich-gewebe. Doch auch bei Akne lässt sich ein Zusammenhang mit Schlafmangel beobachten. Ein Grund hierfür ist ein hohes Level des Stresshormons Cortisol, welches ohne Schlaf nicht genügend abgebaut wird. Das Immunsystem wird geschwächt und Entzündungen begünstigt.

Schlaf als Jungbrunnen

Besonders in Bezug auf die Hautalterung ist Schlaf aber eine wahre Geheimwaffe.

Vor allem bei Frauen lässt sich beobachten, dass die Haut weniger Wasser speichert, wenn nicht ausreichend geschlafen wird. Ab einem gewissen Grad kann dies ein Zeichen für eine schwache Hautbarriere sein, was wiederum Reizungen und Entzündungen fördert. Diese Hautbarriere, also eine Schutzschicht in der Epidermis, erholt sich um 30 % besser, wenn gut geschlafen wird. Auch durch UV-Strahlung verursachte Rötungen gehen leichter und schneller zurück.

Tipp: Die Nachtruhe ist vor allem für Seitenschläfer dann besonders hautverjüngend, wenn man auf dem richtigen Kissen liegt: Optimal ist dies mit schonend weichen Naturkautschuk-Flocken gefüllt, damit keine Knautschlinien im Gesicht entstehen, und von feuchtigkeitsregulierender Schafschurwolle und geschmeidigen, natürlichen Bio-Textilien umhüllt. So wird der Auflagedruck sehr gering gehalten, die Mikrozirkulation unterstützt und die Haut kann sich optimal regenerieren.



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



HWS-Syndrom: Nackenschmerz mit Folgen

Psychischer Stress, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel - die möglichen Ursachen für das sogenannte HWS- oder Zervikalsyndrom sind mannigfaltig. Neben mitunter starken Nackenschmerzen kann dieses sich durch Beschwerden wie Schwindel, Schlafstörungen oder Migräne äußern.

Auch wenn "Zervikalsyndrom" fremd klingen mag, so ist dieses Krankheitsbild doch überraschend verbreitet: Schätzungen zufolge sind ganze 75 % zumindest einmal davon betroffen. Auch als HWS-Syndrom bekannt, versteckt sich dahinter ein Sammelbegriff für Schmerzen an der Halswirbelsäule, die aus diversen Gründen und mit verschiedener Symptomatik auftreten können. Diese Schmerzen und Spannungsgefühle können via Schulter- und Brustmuskulatur bis in die Arme ausstrahlen und weitere Beschwerden nach sich ziehen.



Vom Stress zum Syndrom

Meist sind es Fehlbelastungen, die zu den anfänglichen Verspannungen und in Folge zur Entwicklung dieses Syndroms führen. Besonders für Büro-Angestellte sind diese geradezu vorprogrammiert, doch können sie in der modernen Vielsitzer-Gesellschaft nahezu jeden treffen. Bewegt man sich auch privat nur wenig, wird die Muskulatur schleichend geschwächt, was den Weg für Muskelverspannungen und -verkürzungen ebnet. Weiters können Unfallschäden oder ein Schleudertrauma dem HWS-Syndrom

zugrunde liegen. Andere begünstigende Faktoren sind etwa Schwangerschaft oder Übergewicht. Doch auch psychische Belastungen wie chronischer Stress, Depression oder Ängstlichkeit können erheblich dazu beitragen, da diese inneren Zustände sich auch in körperlicher Anspannung und verringertem Bewegungsdrang manifestieren.

Schwindel und Migräne

Vorübergehende Nackenschmerzen bleiben häufig selbst nach wiederholtem Auftreten unbehandelt. Erst wenn sie gar zu einschränkend werden, sieht so mancher sich zum Arztbesuch gezwungen. Im Rahmen eines Zervikalsyndroms können diese Schmerzen von der Halswirbelsäule aus in andere Körperbereiche wandern, und eine ganze Reihe an Beschwerden mit sich bringen:

- leichte bis schwere Kopfschmerzen, mitunter Migräneattacken
- eingeschränkte Beweglichkeit des Kopfes, z.B. beim seitlichen Drehen
- Schwindel, Ohrgeräusche, Sehstörungen
- Taubheitsgefühle oder Kribbeln in Armen und Händen
- Unruhe, Schlafstörungen

All diese Symptome treten zunächst sporadisch auf und können sich im weiteren Krankheitsverlauf intensivieren. Geht man auf Ursachensuche und passt den Lebensstil entsprechend an, können sie sich nach und nach auflösen.

Therapien kombinieren

Bei der Therapie eines Zervikalsyndroms setzt man gewöhnlich zunächst auf

Schmerzmittel. Alleine darauf sollte man aber nicht vertrauen, sondern zusätzlich Behandlungsformen wie Physiotherapie, Massage oder Akupunktur integrieren. So werden neben der Schmerzlinderung auch Muskeln gestärkt, die Flexibilität verbessert und Verspannungen gelockert. Aufgrund der häufigen engen Wechselwirkung von Nackenschmerzen und psychischer Anspannung bieten sich weiters Entspannungstechniken wie Yoga und autogenes Training an. Besonders wenn die Schmerzen bereits chronisch geworden sind, können sie für den Patienten so belastend sein, dass er sie selbst dann noch verspürt, wenn die ursprüngliche Ursache behoben wurde.

Prophylaxe nachts

Ideal ist es natürlich, präventiv dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Da eine starke Muskulatur am besten schützt, sollte zumindest zwei Mal pro Woche trainiert werden. Zur Nackenstärkung und Auflösung von Blockaden eignen sich Sportarten wie Schwimmen, Pilates, Yoga, Tanzen oder Gymnastik. Am Arbeitsplatz dienen ergonomische Möbel der Prophylaxe, doch sollte auch die Haltung selbstständig immer wieder kontrolliert und korrigiert werden: Den Kopf gerade halten, Schultern nicht hochziehen und zur Entlastung der Muskeln gelegentlich aufstehen und anders hinsetzen. Auch nachts sollte die empfindliche Halswirbelsäule richtig positioniert sein. Dazu ist die Investition in ein hochwertiges Kissen nötig, das den orthopädischen Ansprüchen der menschlichen Anatomie gerecht wird. Dabei wird auch der Nacken- und Schulterbereich korrekt gelagert und der Entstehung von Verspannungen entgegen gewirkt.

Lichtpunkt in der Dunkelheit

Eines der schönsten Merkmale der dunklen Winterzeit sind die vielen Lichtquellen, mit denen die Menschen es sich zuhause gemütlich machen. Vom Adventkranz bis zur Lichterkette - überall funkelt und strahlt es, warme Stimmung lädt zur Einkehr ein.

Gerade jetzt, wo das Tageslicht spärlicher vorhanden ist, erhellen viele das Zuhause mit Teelichtern, Kerzen etc. Sich abends zuhause in dieser Atmosphäre einzukuscheln, vielleicht mit einem guten Buch oder einer Tasse Tee, lässt den Winter in seiner schönsten Form genießen. Positiver Nebeneffekt: Körper und Geist können von den Ereignissen des Tages ablassen, Entspannung kommt auf. So schafft man die besten Voraussetzungen, um tief und fest zu schlafen.



Natürliches Nachtlicht

Abendrituale dieser Art sind am wirksamsten, wenn man auf die Details achtet: Selbst als Nachtlicht angepriesene Produkte, die also noch während des Schlafs angelassen bleiben können, sind als solche eigentlich gar nicht geeignet. Oft sind sie zu grell oder strahlen zuviel Blaulichtanteile aus. Beides hemmt die Ausschüttung des schlafregulierenden Hormons Melatonin, was das natürliche Ein- und Durchschlafen stört. Besser geeignet sind Lichtfrequenzen, die bernsteinfarben sind. Diese bringt das ChronoSleeplight© Candela - eine

Lampe, die basierend auf fundiertem Wissen der Schlafforschung konzipiert wurde und den natürlichen Rhythmus des Menschen berücksichtigt. Auch die Produktion der Lampe setzt auf Natürlichkeit, wurde sie doch gänzlich aus dem biologischen Rohstoff Lignin hergestellt, der in Pflanzen und vor allem Bäumen zu finden ist.

Kleine Lampe, Große Wirkung

Mit dem sanften, rot-orangen Lichtschein verschafft Candela in dunklen Stunden ein Gefühl der Entspannung und Gebor-

genheit. So kann sie auch stimmungsaufhellend wirken oder bei Migräneattacken helfen. Außerdem fördert sie die messbare Erhöhung der Herzratenvariabilität. Trotz des handlichen Formats von ca. 10 x 6 cm steckt in diesem kleinen Lichtbringer also viel Power und Unterstützung für den Ablauf des zirkadianen Rhythmus, Ihr seelisches Gleichgewicht und Ihre Stimmung. Dies alles macht den Übergang von abendlicher Entspannung zum erholsamen Schlaf einfach und geschmeidig.



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

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