Ausgabe Mai | Juni 2022

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

Besser schlafen heißt besser leben

„Erfahren Sie in dieser Ausgabe Wissenswertes rund um die Themen Musik-Medizin und Schlafförderung. Wir geben Ihnen zudem hilfreiche Tipps für einen gesunden Rücken und wie Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit durch Regeneration steigern."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Endlich mehr Energie im Alltag | 2

Sportliche Leistung steigern | 4

Mit Musik-Medizin den Schlaf fördern | 7

Endlich mehr Energie im Alltag

Fühlen Sie sich ständig müde und erschöpft? Wünschen Sie sich untertags mehr Lebenskraft und nachts erholsameren Schlaf? Fördern Sie Ihren Organismus von innen heraus und lernen Sie Ihren Körper zu verstehen. Die Qualität Ihres Wohlbefindens hängt mit dem Niveau des Schlafes zusammen. Dabei ist der Schlaf-Wach-Rhythmus essenziell.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus beschreibt den zirkadianen, also den tagesrhythmischen Wechsel der Schlaf- und Wachphasen. Das bedeutet, er synchronisiert die physiologischen Vorgänge auf eine Periodenlänge von ungefähr 24 Stunden.

In der Biologie gibt es viele verschiedene Regelmäßigkeiten, die vergleichbar mit dem menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus sind. Pflanzen öffnen beim Aufgang der Sonne ihre Blüten und richten sie ihr entgegen. Das ist die Phase des Wachstums und des Stoffwechsels. Wenn die Sonne untergeht, schließen sich die Blüten und die Stoffwechselprozesse der Pflanze verlangsamen sich über Nacht, bis der Rhythmus am nächsten Morgen wieder beginnt. Tiere passen ihren Schlaf-Wach-Rhythmus ihrem Beutefangverhalten und Lebensrhythmus an. Nachtaktive Tiere sind in der Dunkelheit aktiv, um zu jagen und schlafen tagsüber. Dämmerungsaktive Tiere ruhen während der Mittagszeit und jagen in den kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Beim Menschen richtet sich der Schlaf-Wach-Rhythmus heutzutage oft nach äußeren Taktgebern, wie der Uhrzeit oder Arbeitszeit. Wir vernachlässigen die Signalgeber der Natur, was unsere innere Uhr durcheinanderbringt. Wird der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört, macht sich das zuerst durch Symptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Erschöpfung oder Infektanfälligkeit bemerkbar. Wird der Rhythmus dauerhaft beeinträchtigt, kann dies unter anderem zu Depressionen oder Kopfschmerzen führen. Das heißt, dass der Mensch mit seiner heutigen modernen Lebensweise nicht mehr nur durch die Natur, wie bei Pflanzen und Tieren, sondern durch externe Faktoren beeinflusst wird. Jedoch gibt es Wege, wieder in den natürlichen Rhythmus zu finden.

Sie können Ihren
Schlaf und Ihre Erholung
auch von innen heraus fördern.

Dazu bietet sich die Mikronährstoff-Kur von SAMINA an. Mit der Verwendung von 100% natürlichen Zutaten, die zum einen, wie bei SAMINA Morning, eine wachmachende Wirkung haben und zum anderen mit SAMINA Night, Ihren Körper bei seiner eigenen Schlaffunktion unterstützen. Der natürliche Power- und Wohlfühldrink mit Vitaminen, Extrakten, Mineralien und Aminosäuren unterstützt Sie optimal am Tag. Die spezielle Rezeptur aktiviert, sorgt für rasche Wachheit, wirkt gegen Abgeschlagenheit und lässt Sie am Abend besser abschalten. Ihr Wohlbefinden am Tag hängt mit der Qualität Ihres nächtlichen Schlafs zusammen und dies wirkt sich wiederum auf Ihr Erholungsniveau aus, denn 90% Ihrer Gesundheit hängen vom Schlaf ab. Anders als konventionelle Schlafmittel, kommt der Schlafdrink ohne künstliches Melatonin aus. Daher wirkt die besondere Zusammensetzung schlaffördernd und unterstützt den Körper in seiner natürlichen Schlaffunktion. Egal ob sie bereits durchschlafen können oder nicht, Ihre nächtliche Regeneration wird unterstützt und die abendliche Entspannung und Schlafvorbereitung gefördert. Kommen Sie wieder in den Rhythmus mit SAMINA Drinks.

8 Tipps für einen gesunden Rücken

Sie können Ihren Rücken mit regelmäßigen Übungen, einer rückenfreundlichen Haltung sowie bewussten Bewegungen fördern. Ziel ist es, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und die Wirbelsäule zu entlasten. Es sind viele kleine Gewohnheiten, Bewegungsmuster und Ihre Schlafunterlage, die die Rückengesundheit unterstützen. Schließlich ist Vorsorge besser als Nachsorge.

› Regelmäßige Bewegung

Ein Verharren in einer starren Position löst Verspannungen in der Muskulatur aus. Bewegung ist hier der Schlüssel. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um die Muskulatur zu aktivieren und sie durch gezielte Bewegung zu lockern. Variieren Sie häufiger Ihre Sitzhaltung, stehen Sie zwischendurch auf und strecken Sie sich. Bevorzugen Sie, wenn möglich, das Fahrrad statt dem Auto oder nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.

› Verschnaufpausen

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie es ich gut gehen. Stress abschütteln, entspannen und Dinge tun, die Ihnen Spaß machen, tun nicht nur der Seele gut, sondern auch den Muskeln.

› Ab ins Schwimmbad

Schwimmen ist die rückenfreundlichste Sportart überhaupt. Im Wasser wiegen Sie siebenmal so wenig wie an Land. Das bedeutet, die Gelenke werden geschont, während die Muskelgruppen trainiert werden. Empfohlen wird das Kraulen, da beim Brustschwimmen der Nacken und die Lendenwirbelsäule überstreckt werden.

› Kälte

Kryo- oder Kälte-Therapie ist ein altbekanntes Naturheilmittel. Ein Besuch in der Kältekammer hilft nicht nur bei Schlafstörungen, Entzündungen und 50 weiteren Anwendungsgebieten, sondern auch bei chronischen Schmerzen. Dies gilt auch bei chronischen Rückenschmerzen.

› Dehnung

Regelmäßiges Yoga oder Stretching verbessert die Beweglichkeit und kann Rückenschmerzen reduzieren. Achten Sie dabei auf eine fachlich qualifizierte Anleitung. Eine angemessene Körperhaltung erfordert eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur. Gezielte Übungen verhelfen Ihnen zur Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung.

› Bewusste Be- und Entlastung

Alltägliche unbewusste Bewegungen, wie das Heben oder einseitige Tragen einer Tasche wirken sich mit der Zeit negativ auf den Rücken aus. Wenn Sie etwas aufheben, gehen Sie in die Hocke, damit sich das Gewicht gleichmäßig verteilen kann und sie aus der Kraft der Beine heben. Tragen Sie Ihre Tasche auf beiden Seiten und entrümpeln Sie diese von Zeit zu Zeit, sodass sie weniger Gewicht mit sich tragen. In der Nacht können Sie Ihren Rücken entlasten, indem Sie auf einer optimalen Schlafunterlage sowie einen speziell anatomisch geformtes Kopfkissen schlafen.

› Stress abbauen

Permanenter Druck führt zu einer körperlichen Anspannung. Geschehnisse, die wortwörtlich auf die schwere Schulter genommen werden, führen zu mehr Rückenschmerzen und erhöhen somit das Stresslevel noch mehr. Progressive Muskelentspannung, Ausgleichssport oder eine Meditation können hier Abhilfe bieten.

› Bioenergetischer Schlaf®

Das ganzheitliche, naturkonforme Schlafsystem von SAMINA besitzt einen systematischen Schichten-Aufbau wie der Mensch selbst. Dies führt zur höchsten Form der nächtlichen Regeneration. Der spezielle Aufbau ist gewichtsunabhängig konzipiert, sodass der Hängematten-Effekt vermieden und für die nötige Stützkraft gesorgt wird.

Sportliche Leistung durch Regeneration steigern

Für ein effektives Training ist Regeneration nach dem Sport essenziell. Denn maximale Leistung erfordert Pausen, damit sich der Körper anpassen und so die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern kann. Trotzdem wird oftmals übers Ziel hinausgeschossen und sogenannte Regenerationsphasen vernachlässigt oder unterschätzt.

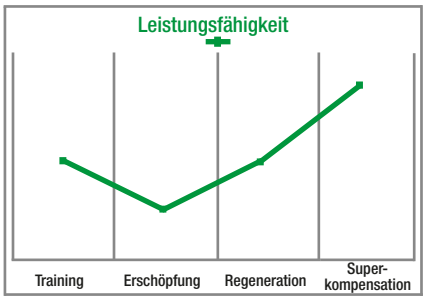
Es wird Zeit das „No pain, no gain“ Mindset hinter sich zu lassen und die Grenzen nicht zu übertreten, sondern bewusst auszuweiten. Wenn man dem Körper genau die richtige Portion an Reizen mit angemessener Erholung gibt, führt dies zu einer langfristigen sowie qualitativen sportlichen Steigerung. Um das zu erreichen, gilt es erst mal zu verstehen, wieso Regeneration wichtig ist, was in Erholungsprozessen geschieht und welche Methoden Sie dabei unterstützen.

Wieso ist Regeneration wichtig?

Regeneration stellt den physiologischen Gleichgewichtszustand nach einer körperlichen Belastung wieder her. Im Sport sorgt dieser Prozess unter anderem dafür, dass Belastungsreaktionen in Muskeln ausheilen können.

Nach dem Training baut Ihr Körper Stoffwechselprodukte ab, was als eine „katabole Phase“ bezeichnet wird. Das Ziel ist es, wieder in die „anabole Phase“, in der Sie neue Energie sammeln und wieder leistungsfähig werden, zu gelangen. In diesem Vorgang findet auch der Aufbau von körpereigenen Stoffen, wie Muskelaufbau, statt. Mithilfe von regenerativen Pausen bekommen Sie die Möglichkeit, sich anzupassen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu beschleunigen bzw. zu verbessern.

Der Körper ermüdet systematisch während eines Trainings. Knochen, Bänder, Sehnen sowie Muskeln werden beansprucht. Die eigentliche Leistungssteigerung geschieht in der Regeneration nach einem intensiven Reiz, welcher knapp über dem ursprünglichen Trainingsniveau liegt. Dieser Mechanismus nennt sich Superkompensation. Deshalb ist es wichtig, sich auch Regenerationsphasen zu widmen, damit der Körper adjustieren kann.



Was passiert, wenn Sie auf Regeneration verzichten?

Wenn die Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten flachfallen, können keine neuen Kräfte gesammelt werden und das wirkt sich längerfristig auf den sportlichen Erfolg aus. Dies löst eine Kettenreaktion aus und kann zu einem Übertrainingssyndrom führen, was in Leistungsminderung, Müdigkeit und verminderter Stresstoleranz endet. Durch dieses Ungleichgewicht sinkt auch die Konzentrationsfähigkeit und die Verletzungsgefahr erhöht sich. Zudem bekommt Ihr Körper in der Erholung die Möglichkeit, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Beispielsweise können durch Krafttrainings kleinste Risse, sogenannte „Mikrotraumen“ in der Muskulatur entstehen. Das macht sich dann als Muskelkater bemerkbar und erfordert eine Trainingspause. Wenn Sie auf Regeneration verzichten, entsteht eine Abfolge von körperlichen Dysbalancen und der sportliche Fortschritt bleibt auf Dauer aus.

Wie sich die sportliche Leistung entwickelt, hängt von der Erholung ab. Ein regenerierter Körper ist aktiver, belastbarer, leistungsstärker und geschützter vor möglichen Verletzungen. Deshalb ist es wichtig, sportliche Aktivitäten inklusive Regeneration zu planen, sich ausreichend qualitativen Schlaf zu gönnen und auf Signale des Körpers zu hören.

Machen Sie Ihr Schlafzimmer fit für den Sommer

Mit dem Sommer kommen die wärmeren Temperaturen – Zeit Ihr Bett fit für den Sommer zu machen. Doch was genau sollte man bei der Auswahl der Bettdecken, Auflagen und Kissen für den Sommer beachten?

Gesunder Schlaf für mehr Wohlbefinden

Damit man auch tatsächlich gut schläft, braucht es das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Dazu zählt neben einem gesunden Schlafzimmer auch eine gesunde Bettausstattung. Sorgen Sie deshalb mit idealen Bedingungen für Ihren erholsamen Schlaf.

Die perfekte Bettdecke für den Sommer

Generell gilt, egal zu welcher Jahreszeit, achten Sie bei der Wahl der Bettwaren stets auf die Verwendung natürlicher Materialien. Schafschurwolle bietet sich ideal als Füllmaterial für Kissen und Bettdecken an. 100 % Naturkautschuk und unbehandeltes Vollholz sind frei von Schadstoffen sowie Metallen und tragen so ebenfalls zu einem erholsamen Schlaferlebnis bei. Wählen Sie Ihre Bettdecke abhängig von Ihrem Wärmebedürfnis. Mit der SAMINA Vier-Jahreszeiten Classic Bettdecke sind Sie beispielsweise optimal rundum das ganze Jahr versorgt. Das einfache Knüpfprinzip ermöglicht ein rasches Anpassen der Bettdecke an die jeweilige Jahreszeit. In kalten Winternächten begleitet Sie die warme SAMINA Vier-Jahreszeitendecke, bestehend aus der SAMINA Frühlings-/Herbstdecke und der Sommerdecke.

Für die wärmer werdenden Tage eignet sich die SAMINA Frühlings- und Herbstdecke optimal. Im Sommer können Sie diese gegen die SAMINA Sommerdecke austauschen. Die sehr leichte Bettdecke, gefüllt mit 170 g/m² bio-aktiver Merino-Schafschurwolle, eignet sich perfekt für heiße Sommernächte und sorgt für ein luftig-leichtes Schlafgefühl, ohne Schwitzen.

Sie profitieren dabei von den einzigartigen Eigenschaften der Schafschurwolle. Diese hält nicht nur das Bettklima angenehm trocken-warm, sondern entfaltet im Winter eine wärmende und im Sommer eine kühlende Eigenschaft. Zusätzlich verfügt sie über die Möglichkeit bis zu einem Drittel an überschüssiger Feuchtigkeit rasch aufzunehmen, zu speichern und an die Umgebung abzugeben. So bleibt Ihr Bett stets trocken-warm und Hausstaubmilben haben keine Chance. Deshalb empfehlen wir ebenfalls die Verwendung von Auflagen aus 100 % bio-aktiver Schafschurwolle.

Dunkelheit, Ruhe, Temperatur

Wählen Sie, sofern möglich, jenes Zimmer aus, welches am ruhigsten liegt. Es empfiehlt sich bei der Wahl der Jalousien bzw. Rollos darauf zu achten, dass diese sehr gut abdunkeln. Denn bereits die kleinsten Lichtquellen können dazu führen, dass die Schlafqualität gemindert wird. Achten Sie zudem auf die ideale Raumtemperatur – auch im Sommer. Lüften Sie daher an warmen bzw. heißen Tagen gleich am Morgen und nutzen Sie noch die etwas kühlere Luft. Verdunkeln Sie dann tagsüber Ihr Schlafzimmer – so bleibt die Hitze draußen. Abends vor dem Schlafengehen empfiehlt es sich, nochmals das Schlafzimmer gut zu lüften. Die ideale Raumtemperatur beträgt zwischen 16 und 18°C. Achten Sie auch bei der Wahl der Schlafzimmerausstattung auf die Verwendung natürlicher Materialien. Lassen Sie Vorsicht bei der Farb- bzw. Tapetenwahl walten, denn grelle und zu bunte Farben bzw. Muster wirken aktivierend auf Körper und Geist. Hier empfiehlt sich die Verwendung von Pastelltönen.

Unterstützen Sie Ihren Schlaf

Guter Schlaf beginnt schon am Morgen nach dem Erwachen und begleitet Sie den ganzen Tag. Es sind viele kleinere Gewohnheiten, die Sie unterstützen, besser zu schlafen und somit bessere Lebenskraft zu erlangen.

Ein erholsamer Schlaf gibt Ihnen Energie und Kraft für den ganzen Tag. Wenn Sie nachts schlecht ein- oder durchschlafen, sich in einem Gedankenkarussell befinden oder innerlich unruhig sind, macht sich das bereits am nächsten Morgen bemerkbar. Untertags fühlen Sie sich dann träge und Ihre Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit lässt nach. Der dritte Kaffee scheint bald auch nicht mehr zu wirken und wenn Sie abends ins Bett fallen, geht das Ganze wieder von vorne los. Die gute Nachricht ist, dass Sie schon mit kleinen Veränderungen im Alltag etwas Großes bewirken können, um Ihre Schlaf- und Lebensqualität zu verbessern.

Was Sie tun können, damit Sie nachts besser schlafen:

Tagsüber

- **Bewegung:** Körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Tagesmüdigkeit zu lindern und am Abend die Einschlafzeit zu verkürzen. Suchen Sie sich eine sportliche Betätigung, die Sie gerne tun. Egal ob es Joggen, Yoga, Tanzen, Fußball oder Sonstiges ist. Es geht nicht darum, es gut zu können, sondern dass es Ihnen Spaß macht. Dann gehen Sie auch gerne hin und Sie unterstützen zusätzlich Ihre nächtliche Ruhe. Achten Sie nur darauf, dass mindestens drei Stunden zwischen Sport und Nachtruhe liegen, damit Ihr Körper genug Zeit hat runterzufahren.
- **Rausgehen**: Nutzen Sie Ihre Mittagspause, um eine Runde spazieren zu gehen und frische Luft sowie Sonne zu tanken. Das hilft Ihnen abzuschalten, neue Energie für den Nachmittag zu sammeln und abends ausgeglichener ins Bett zu gehen.
- **Ganzkörper Kryo- oder Kältetherapie:** Gönnen Sie sich einen Besuch in der Kältekammer. Kälte ist ein altbekanntes Naturmittel mit hohem Wirkungspotential für Körper, Seele und Geist. Es wirkt unterstützend beim Lösen von Schmerzen, wodurch der Schlaf erholsamer wird.

Abends

- **Koffein:** Kaffee, Schwarz- oder Grüntee sowie andere Wachmacher regen die Hirntätigkeit an und verzögern somit das Einschlafen. Verzichten Sie mindestens vier Stunden bevor Sie ins Bett gehen auf koffeinhaltige Getränke.
- **Essen:** Deftiges Essen am Abend kurbelt den Stoffwechsel an, belastet den Magen und Sie können schlechter einschlafen. Auch Salat und Rohkost sind schwer zu verdauen und somit abends weniger empfehlenswert. Wählen Sie leicht verdauliche Kost wie gegartes Gemüse, mageres Fleisch oder warmen Grießbrei.
- **Medien:** Vermeiden Sie Fernsehen, Computer oder Smartphone vor dem Schlafengehen. Der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme verhindert, dass der Körper das Schlafhormon Melatonin produziert. Blaulichtfilter schwächen den Effekt zwar ab, jedoch nicht zur Gänze.
- **Alkohol:** Bleiben Sie nüchtern, denn Alkohol verkürzt die Tiefschlafphasen und lässt Sie frühzeitig aufwachen.
- **Rauchstopp:** Nikotin ist ein Anregungsmittel, welches den Schlaf stört. Das ist ein Grund mehr, das Rauchen zu unterlassen oder zumindest vor dem Schlafengehen nicht zu rauchen.

Zubettgehen

- **Entspannung**: Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich, um zu entspannen. Das baut Stress ab und lässt Sie besser schlafen. Schlafrituale wie kleine Meditationen, leise Musik oder andere abendliche Routinen können Sie dabei unterstützen.
- **Frischluft:** Lüften Sie Ihr Schlafzimmer durch, um frischen Wind rein zu lassen.
- **Sound Light Sleepsystem:** Basierend auf Erkenntnissen der Schlafforschung und Schlafmedizin unterstützen Sie Ihr regeneratives Schlaferlebnis mit schlaffördernder Musik-Medizin sowie heilsamer Farblicht-Therapie. Zusätzlich liefert diese Innovation Meditationen, Atemübungen, positive Suggestionen und vieles mehr.

Mit Musik-Medizin den Schlaf fördern

Musik ist, neben Tanz und Gesang, das stärkste menschliche Ausdrucksmittel, um Gefühle, Erlebnisse und Wünsche darzustellen. Bisherige wissenschaftliche Studien zeigen, dass Musik-Medizin einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann. Denn es werden Leistungsvermögen sowie Intelligenz gesteigert, die Heilung von Krankheiten gefördert und physiologischen Abläufe, wie Stoffwechselvorgänge und Hormone beeinflusst.

Die Natur als Lösung

Wie so oft finden wir zahlreiche Lösungsansätze für menschliche Probleme in der Natur. Seit jeher werden die natürlichen Rhythmen der meisten Lebewesen, inklusive dem Menschen, von dem Lauf der Sonne gesteuert. Genauer gesagt, ist das natürliche Licht der Sonne unser primärer Taktgeber und steuert zahlreiche Prozesse in unserem Körper.

Der gezielte, therapeutische Einsatz von natürlichem Sonnenlicht zur Verbesserung von Wohlbefinden und Gesundheit sowie zur Aktivierung von Selbstheilungs-Prozessen hat eine Jahrtausende alte Tradition. Neben positiven Effekten für unsere Gesundheit, können diese Methoden sehr hilfreich sein, wenn es um Erfolg, Glück oder das Erreichen von Zielen geht.

Sowohl die Musik-Medizin als auch die Farblicht-Therapie sowie Meditationen, Atemübungen, Positive Suggestionen, Subliminals oder Hypnose sind alles natürliche Verfahren, mit denen man rasch in einen kohärenten Zustand kommt. Angestaute Emotionen wie Frustration, Ärger, Angst oder Wut lösen sich auf und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Harmonie. Ebenso wird Stress-Symptomen entgegengewirkt oder diese werden rascher abgebaut. Das beschleunigt das Einschlafen, erleichtert das Durchschlafen, führt zu einer besseren Regeneration und damit auch zur Stärkung des Immunsystems.

Positive Suggestionen, Affirmationen und Hypnose aktivieren die Selbstheilung

„Was auch immer wir in unser Unterbewusstsein einpflanzen und
mit Wiederholung und Emotion nähren,
wird eines Tages Wirklichkeit.
Der nächtliche, Bioenergetische Schlaf®
ist dabei der wichtigste Transformator.“
Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann

SAMINA Sound Light Sleepsystem – eine einzigartige Kombination der Musik-Medizin und Farblicht-Therapie

Wir bringen die Kraft der Natur in Ihr Schlafzimmer und gehen mit Hilfe der Farblicht-Therapie sogar noch einen Schritt weiter. Das SAMINA Sound Light Sleepsystem ist ein innovatives, auditives und farbtherapeutisches Stimulationsprodukt. Über die SAMINA App können wissenschaftlich fundierte Programme der MusikMedizin und Farblicht-Therapie aktiviert werden. Genauso können geführte Meditationen, Atemübungen, Positive Suggestionen, Subliminals oder Hypnose-Behandlungen eingesetzt werden.

Insbesondere die gezielten Stimulationen der Musik wirken während des Schlafes und aktivieren so die „epigenetischen und salutogenen Selbstheilungskräfte“. Das heißt, in der Epigenetik können vorhandene Gene durch Umwelteinflüsse und Erlebnisse aktiviert werden und die Salutogenese bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit.

Das SAMINA Soundkissen berücksichtigt wichtige Faktoren aus der Schlafbiologie, wie natürliche, organische Materialien, die Orthopädie des Liegens, die Bettklimatologie im Bereich von Kopf und Nacken, die Stabilisierung des Erdmagnetfeldes und die Magneto-Biologie. In dieser Kombination ist die biologische Verfügbarkeit der Musik-Medizin einzigartig und deren Wirkung am effektivsten.

Schafschurwolle – eine hochintelligente Faser

Während Bio-Produkte in den Lebensmittelmärkten weiterhin auf dem Vormarsch sind, erfreuen sich auch organische Materialien in Modebranche und Heimausstattung zunehmender Beliebtheit. Besonders im Bett, wo ein Drittel des Lebens verbracht wird, sollte auf die bio-aktiven Kräfte der Natur gesetzt werden.

Bei der Wahl der richtigen Bettwaren führt kein Weg an organischer Schafschurwolle vorbei. Kein anderes Material deckt die Anforderungen an einen gesunden Schlaf auf so vielen Ebenen ab. Unter anderem ist sie atmungsaktiv, beruhigend, wärmehaltend, temperaturausgleichend und feuchtigkeitsaufnehmend. Besonders Letzteres ist von hoher Bedeutung. Nachts finden lebenswichtige Entgiftungsprozesse statt, in denen der Körper sich schädlicher Stoffe entledigt. Dabei werden unverwertbare Stoffwechselprodukte und Gifte auch in Form von Schweiß über die Haut ausgestoßen. Während gewöhnliche Baumwolle und Rosshaar aus Hohlfasern bestehen, besitzt die Faser der Schafschurwolle im Inneren Mark und Keratin. Dieser Markstrang kann Feuchtigkeit aufnehmen, aber auch abstoßen. So nimmt eine Decke aus Schafschurwolle nachts bis zu 35% des Eigengewichts an Feuchtigkeit auf, ohne dabei nass zu werden. Das Bettklima bleibt so trocken und warm, was den idealen Bedingungen für einen gesunden Schlaf entspricht.

Näheres auf www.samina.com

Vorteile der SAMINA Schafschurwolle im Überblick

- Naturbelassen und frei von Chemikalien
- Selbstreinigend, hygienisch und pflegeleicht
- Antirheumatische, antiallergische und hautfreundliche Wirkungsweise
- Temperatur- und klimaausgleichend
- Sehr gute Wärmeleitfähigkeit
- Hohe Feuchtigkeitsaufnahmefähigkeit
- 100% ökologisch, biologisch abbaubar, nachhaltig und kompostierbar

100% naturbelassene MATERIALIEN

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 | F +43 (0) 5522 53500 20 | samina@samina.com