

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

Um etwa eine halbe bis eine Stunde erhöht sich im Winter das Schlafbedürfnis beim Menschen. Das mangelnde Tageslicht bringt unseren zirkadianen Rhythmus ordentlich aus dem Takt. Es gibt aber Tipps, die helfen, besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen

KUIIIIIGII.

Günther W. Amann-Jennson Schlafexperte und SAMINA Gründer

Stimmungsmacher im Winter

Dem Winterblues | 4 entkommen

Schlafförderndes Nachtlicht



Stressabbau oder Selbstsabotage?

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

Nach wie vor wird das Thema Schlaf und die Wichtigkeit des Schlafes 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 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 auf-

treten. 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

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 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. 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, Bildschirme jeglicher Art zu vermeiden, um die körpereigene Produktion des schlafregulierenden Hormons Melatonin nicht zu stören.

Immer müde? Wenn der Jungendschlaf gestört ist

Schlafwandeln, Albträume, Sorgen und Ängste, Schulstress. 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. Darunter 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

Jugendliche leiden sehr oft an chronischem

Schlafmangel. Um den Mangel zu kompensieren, schlafen Jugendliche während den Wochenenden und in der Ferienzeit morgens länger. Die Schlafzeiten wechseln ständig, was Störungen der inneren Uhr und des zirkadianen Rhythmus zur Folge hat. 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. Wichtig ist hierbei zu unterstreichen, dass mit der objektiv messbaren Verbesseung des Schlafs (kürzere

Einschlafzeit, mehr Tiefschlaf, weniger Aufwachphasen nach dem Einschlafen, höhrere Schlafeffizien) auch ein deutlich günstigeres psychisches Wohlfebeinden zu beobachten war.

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.

Seite 2 Seite 3

Saisonales Stimmungstief – Was hilft bei Winterdepressionen?

Mit der kälteren Jahreszeit kommt auch die dunklere Jahreszeit und somit weniger Sonnen- bzw. Tageslicht. Das macht sich vor allem bei der Psyche bemerkbar und viele Menschen verfallen regelmäßig in eine depressive Stimmung oder eine sogenannte Winterdepression.



Das Sonnenlicht ist wichtig für die Vitamin D Produktion. Leiden wir nun unter einem Mangel, so wirkt sich das auf unsere Laune aus. Neben schlechter Laune macht sich auch schnell Frust bemerkbar. Dieser wird gerne mit Süßem bekämpft, was sich in einer Gewichtszunahme widerspiegelt. Doch die saisonale Depression weckt nicht nur Heißhunger-Attacken, sondern auch ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Es gibt Tage, an denen man gar nicht aufstehen möchte. Achten Sie deshalb neben einer gesunden Schlafhygiene auch auf eine gesunde Ernährung. Diese sollte möglichst vitaminreich und ausgewogen sein. Greifen Sie zu saisonalem Gemüse und Obst. Hin und wieder darf es auch einmal etwas Süßes sein. Genießen Sie bewusst ein Stück Kuchen oder Schokolade oder gönnen Sie sich einmal ein Dessert.

Mit Licht gegen den Winterblues

Kein Elan, antriebslos, ständig müde und unkonzentriert – all das sind Anzeichen einer

saisonalen Depression. Sich selbst zu motivieren, fällt schwer. Man scheut den Gang nach draußen. Sensible Personen, die stark unter diesen Symptomen leiden, entwickeln sogar Angstgefühle. Eine saisonale Depression kann auch über mehrere Monate lang anhalten. Hier hilft vor allem Licht. Deshalb raten Ärzte auch dazu, so viel Zeit wie möglich im Freien zu verbringen. Auch wenn es draußen bewölkt ist, die Sonne ist trotzdem aktiv. Mindestens eine Stunde täglich sollte man daher Tageslicht bzw. wenn möglich Sonnenlicht tanken. Eine spezielle Lichttherapie unterstützt zusätzlich.

Bei der Lichttherapie, schauen die Patienten jeden Tag 30 bis 40 Minuten in 10.000 Lux helles weißes Licht. Hierbei wird die vermehrte Ausschüttung von Melatonin gehemmt und so der vermehrten Müdigkeit und dem Serotoninmangel entgegengewirkt. Die Lichttherapie ist für die Augen nicht schädlich und kann wie vom Arzt angeordnet, angewandt werden.

Sorgen Sie für gute Laune

Für gute Laune sorgen auch altbewährte Hausmittelchen wie beispielsweise Johanneskraut, aber auch bunte, warme Farben. Setzen Sie bewusst Farbakzente bei der Dekoration oder Kleiderwahl. Ein buntes Tuch, farbige Kissenbezüge oder auch Vorhänge in warmen Farbtönen sorgen für Abwechslung und heben die Stimmung. Auch Düfte und Aromatherapien, zum Beispiel Orangen-, Zitronen- und Limettendüfte, heben die Stimmung und tragen zu einer guten Laune bei. Gönnen Sie sich auch einmal etwas oder lassen Sie sich verwöhnen. Entspannen Sie dabei Körper und Geist und sorgen Sie so ebenfalls für gute Laune. Aber auch Massagen haben eine positive Wirkung auf unsere Stimmung.

Mit Tageslicht und Bewegung gegen das Tief

Gegen schlechte Laune helfen ebenfalls Entspannungsübungen sowie Yoga. Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und sorgen Sie für eine innere Balance.

Ein aktiver Tag im Schneegestöber kann auch zu einem Stimmungshoch beitragen. Verbringen Sie einen Tag auf der Skipiste oder bei einem Schneespaziergang. Verbringen Sie diese Tage bewusst mit Freunden und Familie. Kontakt mit anderen macht erwiesenermaßen glücklich und steigert ebenfalls die Ausschüttung von Glückshormonen.



SAMINA Gravity® – schlafen in Schräglage

Giftfrei, geerdet, metallfrei und schräg schlafen – alles Prämissen, wenn es um den gesunden, erholsamen SAMINA-Schlaf geht. Basierend auf Kenntnissen aus der Raumforschung wurde ein Schlafkonzept entwickelt, welches die wichtigen Schwerkraftreize im Schlaf aktiviert und so den Bioenergetischen® Schlaf positiv unterstützt.

Flachschlafen vs. Schrägschlafen

Wie schädlich das übliche, flache Schlafen auf lange Frist gesehen sein kann, zeigen verschiedene Forschungsarbeiten aus der Weltraummedizin. Hierzu mussten Probanden mehrere Wochen oder Monate liegend im Bett verbringen. Es wurde dadurch eine künstliche Bettlägerigkeit erzeugt. Dabei kamen Forscher zum Ergebnis, dass das Liegen und Schlafen in horizontaler Lage eine ähnliche Wirkung auf den Körper hat, wie die Schwerelosigkeit bzw. die verminderte Schwerkraft (Mikrogravitation). Sowohl der Blut-, als auch der Gehirn-, Ohren- und Augendruck steigen an. Zudem kommt es zu einem beträchtlichen Muskel- und Knochenschwund. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde das Schrägschlafen-Konzept entwickelt. Beim SAMINA Gravity® wird der ganze Körper – nicht nur der Oberkörper – in eine Schräglage gebracht (3,5°-5,5°).



Bei Symptomen wie Schnarchen, Schlafapnoe, Blutdruckstörungen beträgt der ideale Neigungswinkel 5,5°. Das heißt der Kopf liegt in etwa 15 cm höher als die Füße. Durch diese Liegeposition werden die wichtigen Schwerkraftreize wieder aktiviert und die Durchblutung gefördert. In Kombination mit dem ganzheitlichen SAMINA Schlafsystem hat dies erstaunliche Auswirkungen auf die Gesundheit und Schlafqualität des Schläfers.

Verbesserung der Schlafqualität

Es lässt sich nachweislich feststellen. dass sich die lebensbedrohliche Schlafapnoe, aber auch Schnarchen deutlich verbessert, teilweise sogar gänzlich verschwindet. Auch Personen die unter dem "Restless-Legs Syndrom" leiden, erfahren eine deutliche Besserung und Linderung der Symptome. Ebenfalls wird ein zusätzlicher Anstieg des Gehirn-, Ohren- und Augendrucks in der Schräglage vermieden. Die verbesserte Herz-Kreislauf-Situation samt besserer Durchblutung des Körpers wirkt sich auch positiv bei nicht organischen Kopfschmerzen und Migräne aus. Allgemein lässt sich festhalten, dass sich so der Körper über Nacht besser regenerieren kann, als in horizontaler Lage.

Potenzielle Vorteile von "Schrägschlafen"

- > Herzratenvariabilität (HRV) wird messbar verbessert
- Schlaf wird erholsamer (in einer deutlich kürzeren Schlafzeit)
- Herzleistung wird verbessert, ebenso die Mikrozirkulation
- Keine kalten Gliedmaßen mehr (sofort warme Hände und Füße)
- > Natürliche Blutdruckregulation nach unten und oben
- Verbesserung der Lungenfunktion, sowie Atmung
- > Abhilfe bei Schnarchen und Schlafapnoe
- > Verbessert Sodbrennen und Reflux
- > Muskelregeneration wird verbessert
- Wirkt nicht organischen Kopfschmerzen und Migräne positiv entgegen
- Die Entgiftung des K\u00f6rpers samt Gehirn wird verbessert

Seite 4 Seite 5

Schlafwandeln – was tun gegen die Nachtwanderung im Tiefschlaf?

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.

Schlafwandeln – fachbegrifflich auch "Somnambulanz" genannt - ist das Phänomen, bei dem schlafende Personen sich aus der Ruhelage lösen und mitunter das Bett verlassen, ohne aufzuwachen. Meist geschieht dies im ersten Drittel des Schlafs, in der Non-REM-Tiefschlafphase. In dieser Phase ist die Gehirnaktivität heruntergefahren, der Körper jedoch sehr rege. Eine Schlafwandel-Episode kann ein paar Sekunden und bis zu mehrere Minuten lang andauern, in äußerst seltenen Fällen sogar rund eine Stunde. Manche setzen sich auf, lassen den Blick durch das Zimmer schweifen, arrangieren die Kissen neu und legen sich dann wieder hin. Oft steht der Schlafwandler jedoch tatsächlich auf, und versucht anspruchsvollere Handlungen auszuüben – Kleidung anziehen, Essen kochen, aufräumen, etc.

Richtig riskant wird es spätestens dann, wenn das Haus verlassen wird, vor allem, wenn die schlafende Person sich hinter das Steuer eines Fahrzeugs setzt. Damit bringt der Betroffene nicht nur sich selbst in Lebensgefahr, sondern auch jeden in der Umgebung.



Checkliste für nächtlichen Schutz

Um Schlimmes zu verhindern, sollten Schlafwandler Schutzmaßnahmen treffen:

- Fenster und Außentüren absperren Haus- und Autoschlüssel an ungewohntem Ort verstecken, sicher wegschließen
- Medikamente, scharfkantige Objekte wie Messer und Rasierer nachts sichem.
- > Alleinlebende können Hindernisse zwischen Bett und Zimmertür konstruieren 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 Schlafforschung 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.



Wenn die Hüfte mehr schmerzt als schwingt

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

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

Bequemes Liegen trotz Arthrose

Zu den wohl häufigsten Verursachern chronischer Hüftschmerzen zählt wohl die Arthrose. Von einer Hüftarthrose spricht man, wenn die Knorpelmasse im Hüftgelenk stark abgenutzt wurde. Meist geschieht dies schleichend über die Jahre hinweg und bleibt lange unerkannt, bis schließlich die Mobilität darunter leidet und Schmerzen auftreten. Durch diese Einschränkung können wiederum Fehlhaltungen entstehen und z.B. Muskelverhärtungen und Verspannungen die Folgen sein. So werden nicht nur diverse Aktivitäten wie Sport und mitunter auch das Gehen zur Qual, sondern sogar der Schlaf, wenn das Liegen sowohl auf dem

Rücken als auch auf der Seite Schmerzen bereitet. Umso wichtiger ist es also, dass der Körper nachts auf einem gesunden Bettsystem ruhen kann, das unter Berücksichtigung wichtiger orthopädischer Anforderungen konzipiert und gefertigt wurde. Dank einer korrekten Druckverteilung der Schlafunterlage können Verspannungen u.ä. vermieden werden, und die körperliche Regeneration bestmöglich ablaufen.

Flexibles Schlafsystem stützt

Sollte die Arthrose bereits so fortgeschritten sein, dass ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt werden muss, ermöglicht das SAMINA Schlafsystem in der Zeit nach der Operation schmerzfreie Nächte.



Mit einer einfachen Anpassung des Lamellenrosts auf Hüfthöhe liegt das neue Gelenk weicher auf, was eine große Erleichterung bedeutet. Da der Bewegungsapparat weiterhin optimal gestützt wird, kommt es auch nicht zum ungesunden Durchhängen anderer Körperteile, und der frisch operierte Organismus kann sich bestens erholen.

Wann sollte man zum Arzt?

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

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



www.samina.com ebook-bibliothek



Seite 6 Seite 7

Wie helfen Nachtlichter beim Schlafen?

Ob wir es möchten oder nicht, der Winter verändert unseren Biorhythmus. Verantwortlich dafür ist der verminderte Lichteinfall. Während in den Sommermonaten bis zu 18 Stunden stimulierende Sonnenstrahlen auf uns einwirken, sind in den Wintermonaten oft nur 7 Stunden möglich. Diese reduzierte Lichtzufuhr führ dazu, dass das Schlafhormon Melatonin im Körper nach und nach abnimmt.



Unser Schlaf gilt als ein sehr sensibles Konstrukt. Bereits kleinste Umwelteinflüsse wie Licht oder Lärm können dazu beitragen, dass die Schlafqualität gemindert wird. Vor allem der übermäßige Gebrauch elektronischer Geräte im Schlafzimmer – insbesondere auch meist bis kurz vorm Schlafengehen – führt häufig dazu, dass immer mehr Menschen unter Schlafstörungen leiden.

Bei der Wahl des Nachtlichtes gibt es so einiges zu beachten. Denn nicht jede Lampe eignet sich tatsächlich. Studien zeigen, dass vor allem bernsteinfarbige Lichtfrequenzen dazu beitragen, eine Art virtuelle Dunkelheit zu generieren. Orange-rotes Licht gilt



deshalb als schlaffreundlich und ähnelt am ehesten dem Schlaf in tatsächlicher Dunkelheit. Diesen Effekt macht sich das ChronoSleepLight® CANDELA zu Nutze. Zudem fördert die Nachtlampe die ausgleichende Wirkung gegenüber einer übermäßigen Belastung durch blauwelliges Licht.

Das ChronoSleepLight[©] Licht begünstigt eine messbare Erhöhung der Herz-Raten-Variabilität und trägt zur Aktivierung des Parasympathikus, jenem Teil des Autonomen Nervensystems, welcher eine schlaffördernde Wirkung hat, bei. Dadurch können die Selbstheilungskräfte im Schlaf zusätzlich stimuliert und angeregt werden.

SAMINA ChronoSleepLight[©] CANDELA

- > Wirkt Stimmungsaufhellend
- > Frei von störenden Blaulichtanteilen
- > Das Ein- und Durchschlafen wird verbessert
- > Hilft die inneren Uhren zu synchronisieren
- Wirkt besonders auf Babys, Kinder und Jugendliche sehr entspannend und schlaffördernd
- > Kann die ärztlich-therapeutische Behandlung von Migräne unterstützen
- > Aktiviert den beruhigenden, schlaffördernden Teil im Autonomen Nervensystem, welche die Selbstheilungskräfte im Schlaf unterstützt
- > Zur Gänze aus Lignin hergestellt einem nachwachsenden, biologischen und kompostierbaren Rohstoff

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 St. Gallen SAMINA Suhr / Solothurn 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

