Ausgabe Jänner | Februar 2023

DER SCHLAF-GESUND-COACH

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

www.einfach-gesund-schlafen.com

„Wer optimistisch durchs Leben geht, lebt nicht nur gesünder, ist friedvoller und blüht mehr auf, sondern schläft auch besser. Dieser Fakt wurde bereits mehrfach wissenschaftlich erwiesen. Ebenso, dass optimistische Menschen weniger häufig von Krankheiten betroffen sind."

Günther W. Amann-Jennson
Schlafexperte und SAMINA Gründer

Optimistisch oder pessimistisch: Wie blicken Sie in die Zukunft?

Klimawandel sorgt für Schlafstörungen | 2

Wie Optimismus den Schlaf fördert | 3

Verbessern der Herzratenvariabilität | 6

Klimawandel raubt uns den Schlaf

Der Klimawandel beeinträchtigt zunehmend auch unseren Schlaf. Die steigenden Temperaturen stören unsere Nachtruhe und führen zu verzögertem Einschlafen und langen Wachzeiten. Gesundheitliche Probleme sind die Folge, denn durch zu wenig Schlaf, ist der Mensch anfälliger gegen Infektionen und chronische Krankheiten.

Unabhängig von Jahreszeiten und Klimazonen werden sich Nächte mit anomal hohen Temperaturen in Zukunft häufen und dies hat schwerwiegende Folgen für den Schlaf und die Gesundheit. Wie zu erwarten, sind die Auswirkungen des Klimawandels im Sommer am stärksten. Aber selbst im Herbst und Winter hat die Erwärmung einen negativen Effekt auf die Schlafqualität, denn die gemessene Außentemperatur hat einen großen Einfluss auf den Schlaf.

Für einen erholsamen Schlaf muss die Körperkerntemperatur beim Einschlafen genügend absinken. Fehlt diese Wärmeabgabe durch zu hohe Außen- und Innentemperaturen sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen häufig die Folge. Was aber bedeutet dies für die Zukunft? Der klimawandelbedingte Schlafmangel hat schon vor zwei Jahrzehnten begonnen. Deshalb ist davon auszugehen, dass schon heute Menschen durch den Einfluss wärmerer Nächte weltweilt durchschnittlich 44 Stunden Schlaf pro Jahr verlieren. Durch den stetig höher werdenden CO2 Gehalt in der Atmosphäre, wird sich dieser Verlust fortsetzen. So könnte es, durch den Klimawandel, bis zum Ende des Jahrhunderts zu durchschnittlich 50 bis 60 Stunden weniger Schlaf pro Jahr kommen.

Schlaflose Zukunft?

Schon bei einer Steigung der minimalen Außentemperatur in der Nacht auf über zehn Grad Celsius, steigt die Wahrscheinlichkeit für Nächte, die kürzer als sieben Stunden sind. Den größten Einfluss auf die verminderte Schlafqualität ist besonders bei Nächten, die 25 Grad Celsius übersteigen, zu beobachten. So ist schon eine Erhöhung von einem Grad Celsius, über dem Temperaturnormalwert, für durchschnittlich drei durchwachte Nächte pro Monat verantwortlich. Dem Zusammenhang von Temperatur, Klima und menschlicher Gesundheit sollte deshalb mehr Bedeutung geschenkt werden. Länger anhaltende Schlaflosigkeit führt insgesamt zu einer schlechteren körperlichen und geistigen Gesundheit und zu hohen gesellschaftlichen Kosten. Denn chronischer Schlafmangel kann ein Auslöser für zahlreiche Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck sein. Entscheidend ist dabei, die nächtlichen Umgebungsbedingungen so zu gestalten, dass der erholsame und gesunde Schlaf möglich ist.

Schlafumgebung optimieren

Die Klimaerwärmung wird sich unweigerlich auf unser Schlafverhalten auswirken. Die optimale Schlaftemperatur ist individuell und abhängig davon, wie der Körper die Kerntemperatur von 36 Grad erreicht. Eine Raumtemperatur von 15 bis 18 Grad Celsius gilt als ideal. Sinkt dagegen die Temperatur im Schlafzimmer nicht auf ein ausreichend kühles Niveau sind negative Auswirkungen auf die Schlafqualität die Folge. Wer sich auch in warmen Nächten optimal erholen möchte, sollte sein Augenmerk auf die richtigen Materialien der verwendeten Bettwaren richten. Besonders in der Herbst- und Winterzeit sorgen Auflagen, Zudecken und Kissen aus Schafschurwolle für ein wohlig warmes Klima.

Naturbelassene Qualität

Die SAMINA Schafschurwolle besteht zu 100% aus biologisch aktiver Wolle in Merino-Qualität. Dank der schuppenartigen Struktur des Naturwollhaares kann sie bis zu 30% ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich dabei feucht anzufühlen. Diese Eigenschaft ist auch für Allergiker von Vorteil, da Hausstaubmilben die Lebensgrundlage entzogen wird. Bei der Gewinnung der Schafschurwolle ist besonders auf schonende Prozesse zu achten. Nur so können die positiven Eigenschaften der Schafschurwolle erhalten bleiben. Der angenehme natürliche Duft der Schafschurwolle wirkt dazu noch beruhigend auf unser Nervensystem und fördert die optimale Erholung zusätzlich.

Optimismus fördert den gesunden Schlaf

Optimisten schlafen besser: Das legt eine Studie von amerikanischen Wissenschaftlern nahe. Die Forscher der Universität Illinois konnten belegen, dass optimistisch eingestellte Menschen mit insgesamt positiven Angewohnheiten und Charaktereigenschaften wahre Erfolgsschläfer sind. Das betrifft gleichermaßen das Ein- und Durchschlafen.

Wie sich unsere Psyche auf den Schlaf auswirkt

Ein regelmäßig gesunder Schlaf ist wichtig, um die volle Leistungsfähigkeit nutzen zu können. Bleibt der Schlaf aus, ist der Tank meist nur halb voll. Studien belegen, dass Optimisten gesünder schlafen als jene Personen mit einer pessimistischen Sichtweise. Pessimisten gelten deshalb auch vielfach als ein Produkt ihres unzureichenden und schlechten Schlafs. Schlechter und zu kurzer Schlaf sorgt nicht nur für miserable Laune, sondern erhöht das Risiko ernster gesundheitlicher Erkrankungen, mindert das Wohlbefinden und senkt das Glücksempfinden.

Für die Medizin der Zukunft sind das Verständnis und Wissen um genau diese Zusammenhänge wichtig. Denn die Optimierung der Schlafqualität wird ein immer wichtigeres therapeutisches Mittel zur Behandlung psychisch-mentaler Erkrankungen, Stimmungstiefs, Angstzuständen oder Depressionen werden. Denn ausreichender und erholsamer Schlaf stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern fördert auch den Glückshormon-Spiegel. Morgens lässt es sich leichter aufstehen, abends fällt das Einschlafen umso einfacher. Optimistische Personen behalten auch meist in stressigen Situationen die Ruhe, sind ausgeglichener und können Stress generell besser verarbeiten.

Optimismus „trainieren“

Verschiedene Übungen und optimistisches Denken können den Optimismus fördern. Mit den unten genannten Methoden kann man lernen wieder optimistischer durchs Leben zu gehen:

› Lachen und positive Sprache
Morgens eine Minute zu lächeln, kann schon zu einem guten Start in den Tag mit positiven Gedanken verhelfen. Aber auch die Art, wie kommuniziert wird, kann die optimistische Denkweise unterstützen.

› Optimisten glauben an sich selbst
Konzentrieren Sie sich auf das, was sie gut können, und seien Sie stolz auf sich und ihre Fähigkeiten. Wer sich immer nur darüber ärgert, was er nicht kann, eifersüchtig auf andere ist oder nicht an sich selbst glaubt, verschwendet Energie und gibt pessimistischen Gedanken zu viel Raum im eigenen Kopf. Glauben sie daran, dass sie es schaffen – seien sie optimistisch.

› Klarheit über wichtige Ziele
Stellen Sie sich ein Ideal vor (wer möchte ich sein, wohin möchte ich) und reflektieren Sie darüber. Dabei geht es primär nicht darum dieses Ideal zu erreichen, sondern sich Ziele zu setzen, die Sie optimistisch in die Zukunft blicken lassen.

› Kleine Dinge machen Freude
„Höher, schneller, weiter“ - dieses Motto verleitet oft zum Gefühl, nicht alles schaffen zu können. Umso wichtiger ist es daher, sich auch über die kleinen Dinge im Alltag zu freuen, die oft in der Hektik untergehen. Das mag zunächst etwas abwegig oder banal klingen hilft aber positiv und optimistisch zu werden bzw. zu bleiben.

› Nachsichtig mit sich selbst sein
Pessimistische Gedanken zu ändern braucht Zeit, dies wird nicht von heute auf morgen passieren. Ärgern Sie sich nicht, wenn nicht alles gleich klappen will - denn genau das wäre kontraproduktiv. Um Optimismus zu lernen ist es wichtig, nicht vom Schlimmsten auszugehen und auch den positiven Perspektiven eine Chance zu geben, denn in den meisten Fällen liegt die Realität irgendwo zwischen dem optimistischen und dem pessimistischen Extrem – wo genau kann niemand sagen.

Nackt schlafen - gesund oder schädlich?

Bei der Wahl der Nachtbekleidung gibt es einiges zu beachten. Da neben dem gesunden Bettinhalt und der richtigen Schlafhygiene auch die passende Bekleidung den Schlaf und die Schlafqualität maßgeblich beeinflusst. Aber ist es gesünder auf Unterwäsche zu verzichten und untenrum komplett nackt zu schlafen?

Bei der großen Auswahl an Nachtwäsche auf dem Markt ist ein Kriterium besonders wichtig: die Bequemlichkeit, denn je gemütlicher die Bekleidung ist, desto entspannter wirkt sich dies auch auf die Stimmung und den Schlaf aus.

Luft für den Intimbereich

Wenn der Intimbereich ständig bekleidet und eingeschlossen ist, verstärkt sich das feucht-warme Klima in diesem Bereich und bietet Keimen den idealen Nährboden. Besonders Frauen, die oft mit Scheidenpilzen oder Abszessen zu kämpfen haben, sollten auf Unterwäsche in der Nacht verzichten, da die frische Luft eine Infektion weniger wahrscheinlich macht. Betroffene sollten zudem auch am Tag auf synthetische Stoffe verzichten und nur Baumwollunterwäsche tragen, da diese luftdurchlässiger ist. Bei synthetischen Materialien wie Polyester kann es durch den angestauten Schweiß zu Hautirritationen und Juckreiz kommen.

Aber auch für Männer hat das Schlafen ohne Unterwäsche einige Vorteile. Da eine enge Unterhose die Produktion des Spermas hemmt, sollte bei einem Kinderwunsch die Unterhose am besten ganz weggelassen werden. Dies führt automatisch zu einer Verbesserung der Intimität und fördert das Beziehungsleben, denn aufgrund des direkten Hautkontakts mit dem Partner erzeugt der Köper das Kuschelhormon Oxytocin, ein Hormon das Gefühle wie Sicherheit und Liebe fördert und uns entspannter schlafen lässt. Auch tagsüber sollte auf das Tragen von luftigen Shorts aus Naturfasern geachtet werden, diese verhindern starkes Schwitzen und sind spermienfreundlicher als enge Slips.

Beide Geschlechter stärken zudem das Selbstbewusstsein, wenn sie nackt schlafen. Durch das Schlafen ohne Unterwäsche fühlt man sich ein bisschen attraktiver und dieses Gefühl wird automatisch auch auf den Alltag übertragen.

Hygienisch oder nicht?

Viele Menschen mögen das Gefühl von nackter Haut unter der Bettwäsche nicht, fühlen sich unwohl und finden deshalb nur sehr schwer in den Schlaf. In diesen Fällen ist es ratsam, etwas zu tragen, dass besonders luftig ist. Eine weite Shorts oder Pyjamahose, unter der die Unterwäsche weggelassen wird, ist dabei ideal.

Das Weglassen von Pyjama und Nachthemd sagt nichts über die Hygiene aus. Die Säuberung der Textilien, die Körperkontakt haben, ist dafür ausschlaggebend. Im Schlaf verliert der Mensch ein bis zwei Liter Schweiß in der Nacht. Diese Feuchtigkeit verdunstet und übrig bleibt eine Mischung aus Mineralsalzen, Bakterien und Hautschüppchen. Diese sammelt sich in der Bekleidung, die nachts getragen wird oder bei Nacktschläfern in der Bettwäsche. Deshalb ist es ratsam, Bettwäsche und Laken einmal pro Woche zu waschen. Der Pyjama oder das Nachthemd sollten dagegen öfters gewaschen werden. So wird verhindert, dass sich Bakterien nicht so stark vermehren.

Schlafstörungen bei Babys und Kleinkinder

Schlafstörungen bei Babys und Kleinkindern – ein Thema das frischgebackene Eltern oft an die Verzweiflung bringt. Wenn das Baby die Nacht zum Tag macht, ist an den elterlichen Schlaf oft nicht mehr zu denken. Was Eltern tun können, damit die Kleinen das Ein- und Durchschlafen erlernen und die Großen es nicht verlernen.

Für jedes Kind ist es möglich, entspannt einzuschlafen. In erster Linie ist dies ein Lernprozess und benötigt viel Liebe, Zuwendung und Sicherheit. Das Kind sollte sich weder alleingelassen noch zurückgewiesen fühlen. Bei einigen Kindern hilft dabei schon die Anwesenheit eines Elternteils zur Beruhigung aus. Andere Kinder wollen gehalten werden und schlafen dann ein. Dieser Lernprozess ist oft auch ein Ausprobieren und Herantasten und dauert ein paar Nächte, manchmal aber auch Wochen. Dabei sind Geduld und Ruhe essenziell.

Schlafsorgen und Gewohnheiten

Um den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden, müssen Babys reif dafür sein. Dieser Prozess lässt sich auch mit viel Hilfe nicht beschleunigen. Einige Säuglinge schlafen bereits im Alter von einem Monat durch, andere brauchen in den ersten Lebensmonaten ihre Eltern noch rund um die Uhr – der enge Hautkontakt, das Halten, das Füttern. Dabei ist zu erwähnen, dass schon bei fünf bis sechs Stunden von Durchschlafen gesprochen wird. Das würde bedeuten, dass ein Baby nach der letzten Mahlzeit um 24 Uhr bis fünf Uhr morgens, ohne aufzuwachen, schläft. Geregelte Tagesabläufe und eine gewisse Struktur können Sicherheit vermitteln. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Baby allein im Kinderzimmer schlummert oder gemeinsam im Elternbett schläft. Denn wenn es für Mama und Papa okay ist, ist es das auch für den Nachwuchs.

Oft sind Eltern voll von Selbstzweifeln. Wie viele Routinen, welche Gewohnheiten benötigt ein kleiner Mensch. „Ist es gut, was ich mache?“ „Schläft mein Baby zu viel, zu wenig?“ Diese Zweifel an der eigenen Gelassenheit überträgt sich automatisch auf das Kind.

Mit jedem Lebensmonat werden Kinder neugieriger, die Welt will entdeckt werden, die spannenden Erlebnisse des Tages müssen verarbeitet werden und so benötigt es oftmals länger, bis das eigene Kind einschläft, obwohl es Wochen und Monate zuvor ohne weiteres den Schlaf gefunden hat.

Tipps für die richtige Schlafumgebung bei Babys

Nachtlicht mit großer Wirkung

Das Schlafen ohne Licht in völliger Dunkelheit wäre biologisch gesehen das Beste. Viele Kleinkinder benötigen aber ein Nachtlicht, welches beruhigend wirkt und die Angst vor der Dunkelheit hemmt. Dabei versetzen künstliche Lichtquellen, in den Farben Weiß, Blau oder bunten Farben, den Körper stets in einen Wachzustand und das Einschlafen fällt deutlich schwerer. Im Gegensatz dazu verhelfen natürliche, rötliche Lichtspektren eine virtuelle Dunkelheit herzustellen, die einen identen Effekt auf den Schlaf ausüben können wie eine tatsächliche Dunkelheit. Dabei muss darauf geachtet werden, dass dieses Licht nicht zu hell ist, da neben der Lichtfarbe auch die Lichthelligkeit einen Einfluss auf den Schlaf nehmen kann. Hier wirkt die Nachttischlampe SAMINA ChronoSleepLight© besonders für Kinder entspannend und schlaffördernd und kann die Angst vor Nacht und Dunkelheit lindern.

Ein Patentrezept für den Baby- bzw. Kinderschlaf gibt es nach wie vor nicht. Ob das Kind liebevoll im Arm die Zuwendung und Sicherheit erhält oder ob das Stillen den Säugling erst beruhigt – bei manchen Kindern reicht oft auch nur ein wenig abzuwarten und sie beruhigen sich von allein wieder. Andere wollen gehalten werden und wieder andere brauchen nur jemanden, der ruhig neben ihnen liegt oder sitzt. Hier hilft nur immer wieder ausprobieren und Geduld walten lassen. Denn die richtige Balance aus Struktur, Flexibilität und Einfühlungsvermögen führt dann ganz bestimmt direkt ins Land der Träume.

Wie sich die Herzratenvariabilität auf den Schlaf, Stress und Krankheiten auswirkt

Alle jene, die sich für Themen wie Gesundheit, Regeneration, Schlaf und Leistungsfähigkeit interessieren sind bestimmt schon über die Begrifflichkeit der Herzratenvariabilität gestolpert. Aber was bedeutet sie genau und warum ist sie wichtig?

Die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt den Zeitabstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen in Millisekunden (dem Tausendstel einer Sekunde) an und wird als Gradmesser der allgemeinen Gesundheit angesehen. Ein gesundes Herz schlägt nicht gleichmäßig. Die Intervalle zwischen den einzelnen Herzschlägen variiert nämlich. Der menschliche Körper verfügt über eine große Anzahl an Sensoren. Sie steuern das Herz und liefern wichtige Informationen, damit der gesamte Körper optimal mit Blut versorgt wird. Der Herzschlag wird über das vegetative Nervensystem beeinflusst. Wenn dieses Zusammenspiel optimal funktioniert, entsteht eine starke Variation der Abstände zwischen den Herzschlägen. Funktioniert diese Steuerung kaum oder schlecht, dann ist der Organismus belastet.

Die Regelung der HRV funktioniert durch das Aktivieren des Sympathikus (Anspannung) und des Parasympathikus (Erholung). Ein hoher HRV Wert kann auf eine gute und gesunde Herzarbeit hinweisen und allgemein mit körperlicher Fitness und Gesundheit und somit auch einer hohen Lebensqualität und guter Anpassungsfähigkeit des Organismus in Verbindung gebracht werden.

Wieso ist die Herzratenvariabilität (HRV) wichtig?

Die Herzratenvariabilität ist ein wichtiger Stressindikator. Während wir entspannen, erhöht sich die HRV und umgekehrt nimmt der Wert in stressigen Situationen ab. Das HRV-Level variiert dabei täglich, abhängig vom Level der Aktivität und der Menge an Stress. Bei jemandem, der chronisch gestresst und überanstrengt ist, körperlich oder mental, kann das natürliche Zusammenwirken der beiden Systeme (Entspannung & Anspannung) gestört werden. Der Körper wird in einen sympathisch dominierten Stresszustand versetzt.

Das HRV-Level ist niedrig, das Stress-Level konstant hoch. Selbst dann, wenn die Person im Ruhemodus ist. Dieser Zustand ist auf lange Sicht gesehen sehr belastend und kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.

Was hat Einfluss auf die Herzratenvariabilität (HRV)?

Abhängig ist die Herzratenvariabilität von verschiedenen Faktoren. Eine positive Auswirkung auf die HRV haben eine ausgewogene Ernährung, regelmäßig Bewegung, ausreichend Erholungszeiten und ein generell gesunder Lebensstil. Stress, Nikotin, Alkohol, Koffein, Übergewicht und zu wenig Bewegung können den Wert der HRV wiederum vermindern.

Wie Sie Ihre Herzratenvariabilität (HRV) verbessern können?

› **Bewegung:** Bringen Sie mehr Sport in Ihren Alltag. Achten Sie aber darauf, dass zu viel intensiver Sport eine vorhandene Stressbelastung verstärken kann. Bei zu viel Belastung werden dieselben Hormone ausgeschüttet, wie dies bei Stress der Fall ist. Zu viel Stresshormone stören wiederum die Erholung und den Schlaf.

› **Ernährung:** Achten Sie auf eine gesunde und ausgeglichene Ernährung. Essen Sie nicht zu spät und deutlich vor dem Schlafen gehen. Nehmen Sie 3 bis 5-mal täglich Gemüse oder Obst zu sich. Trinken Sie genügend stilles Wasser und verzichten Sie auf gesüßte Säfte oder Limonaden. Vermeiden Sie Alkohol und achten Sie generell auf die Inhaltsstoffe Ihrer Nahrung.

› **Erholung & Schlaf:** Der Schlaf ist der wertvollste Erholungsfaktor für Körper, Geist und Seele. Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten, genügend Schlafdauer und Schlaftiefe. Ihre Schlafunterlage sollte den orthopädischen und bettklimatischen Anforderungen an den gesunden Schlaf entsprechen und ausschließlich aus Naturmaterialien bestehen. Vermeiden Sie abends vor dem Schlafen Bildschirmarbeit (Tablet, Smartphone, Fernseher). Setzen Sie während des Tages immer wieder Erholungsreize wie beispielsweise durch Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, Yoga oder autogenem Training. Dies fördert den Stressabbau und Sie können Ihre Erholungszeiten besser nutzen.

Kuschelig-warmer Schlaf dank Bio-Keramik und Schafschurwolle

Die Voraussetzung dafür, dass wir tagsüber ausgeglichen, leistungsfähig und erfolgreich sein können, ist in erster Linie eine erholsame Nachtruhe. Wir können Vieles dazu beitragen, dass unser System Körper-Seele-Geist in der Nacht Ruhe findet und neue Energie auftanken kann.

Gerade in der Winterzeit sind Bettauflagen, Zudecken und Kissen, die einerseits wohlig wärmen und andererseits schwitzen vorbeugen, ausgesprochen wichtig. Dabei spielen die dafür verwendeten Materialien und deren Qualität eine wichtige Rolle: naturbelassene Schafschurwolle mit ihrer temperaturregulierenden und Feuchtigkeit absorbierenden Eigenschaft bildet die beste Basis für ein trocken-warmes Bettklima. Wird dieses Naturmaterial von einem aus einer Kombination aus reinem Bio-Baumwollgarn und Bio-Keramikgarn bestehenden Stoffgewebe umhüllt, kann der Aufenthalt im Bett zu einem wahren Wohlfühl-Aufenthalt werden.

SAMINA bietet mit der Bettwarenlinie „Bio-Keramik“ hochwertigste Naturwaren für den Schlafraum. Durch die Verschmelzung verschiedener Mineralien erhält das Gewebe von Kissen, Decken und Auflagen die Fähigkeit, die körpereigene Infrarotstrahlung des Tages aufzunehmen und zu reflektieren.

Dies verbessert die wichtige Mikrozirkulation und sorgt damit für eine bessere Durchblutung des Gewebes. Entzündungen und Schwellungen werden reduziert und Flüssigkeitsansammlungen verhindert. Auch die Lymph- und Gewebeflüssigkeitszirkulation wird unterstützt, wodurch der Sauerstoffgehalt erhöht und die Entgiftungsfunktion angekurbelt wird.

Durch die verbesserte Zirkulation im Körper findet ein gleichmäßiger Wärmeaustausch statt, was das angenehm trockene Bettklima fördern kann.

Die Füllung macht den Unterschied

Für die kältere Jahreszeit sind Vierjahreszeitendecken die ideale Wahl. Denn diese Allrounder-Zudecken – bestehend aus zwei unterschiedlichen Deckenstärken – können so kombiniert werden, wie es gerade benötigt wird. Leichte, dünne Sommerdecken für laue Sommernächte und die kuschelig-warme Variante für die kältere Herbst- und Winterzeit. Die Schafschurwollfüllung sorgt dabei für ein harmonisches Bettklima.

Schafschurwolle überzeugt zudem durch ihre feuchtigkeitsaufnehmenden Eigenschaften. In den Wintermonaten hält ein Schlafanzug aus einer anschmiegsamen Baumwollfaser gemütlich warm. Auch Kuschelsocken können zum Wohlfühlfaktor beitragen.

Die Besonderheiten auf einen Blick

- Hülle: spezielle Bio-Keramik- und Baumwollfaser
- Füllung: 100 % organische Schafschurwolle
- Weiche und anschmiegsame Bettwaren
- Optimaler Wärme- und Feuchtigkeitsausgleich
- Gesunde Infrarotstrahlung mittels Körperwärme
- Optimale Balance der natürlichen Körperenergien

Power- und Schlafdrink für den Tag und die Nacht

Das menschliche Immunsystem ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Um den Schutz vor schädlichen Folgen von Viren, Bakterien und Parasiten zuverlässig bieten zu können, benötigt das Immunsystem aber auch unsere Mithilfe – und zwar in Form von gesunder Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, und nicht zuletzt: Schlaf.

Neben einer schlaffreundlichen Tagesgestaltung und der passenden Schlafumgebung bieten sich die rein natürlichen Schlafdrinks SAMINA Morning und SAMINA Night als wirkungsvolle Unterstützung zur Optimierung des gesunden und erholsamen Schlafes an. Fundiertes Wissen aus 30 Jahren Schlafforschung und weiteren wissenschaftlichen Disziplinen flossen in jahrelanger Arbeit an den Rezepturen mit ein.

SAMINA Morning

Die Basis des SAMINA Morning Powerdrinks bildet ein frischer Pflaumen-Aprikosen-Zitronensaft, der mit 16 wertvollen Zusatzstoffen wie Vitamin B1, B6, B12, traditionellen Wirkstoffen aus der Pflanzenheilkunde, Matcha-Extrakt und Aminosäuren angereichert wurde. Diese Inhaltsstoffe sorgen für eine harmonische und langanhaltende Aktivierung von Körper und Geist. Trotz seiner wachmachenden Wirkung versetzt dieses Getränk keinen brachialen, kurzweiligen Energiekick, sondern mobilisiert die natürlichen Lebenskräfte, macht agiler, präsenter und weniger anfällig für Stressreaktionen.

SAMINA Night

Die Zusammensetzung des SAMINA Night Schlafdrinks mit Obst- und Kräuter-Extrakten, Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren hilft nicht nur beim Ein- und Durchschlafen, sondern intensiviert und verlängert die Traumphasen. Gleichzeitig kann sich auch die Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern, deutlich verbessern. Besonders auffallend sind die Rückmeldungen, dass die Träume vor allem in den ersten Nächten viel lebendiger sind als zuvor.

SAMINA Morning - weckt müde Lebensgeister

- natürlicher Energieschub, ohne künstliche Zusatzstoffe
- steigert die rasche Wachheit, sorgt für positive Stimmung und mindert Stress
- hilft Menschen die unter Müdigkeitserscheinungen am Morgen und während des Tages leiden
- stärkt den Tag-Nacht-Rhythmus

SAMINA Night - fördert den Schlaf von innen

- ohne künstliche Inhaltsstoffe, kein künstliches Melatonin
- regt die Produktion schlaf-optimierender Botenstoffe an
- entspannende Wirkung auf Körper und Geist
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

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

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