

Widnau, April 2009

## Medienmitteilung

### Wirtschaftskrise verursacht Schlafstörungen

## Wenn die Angst vor der Rezession den Schlaf raubt

**Fast täglich erreichen uns neue Hiobsbotschaften über Massen-Entlassungen, Werkschliessungen und Konkurse. Die Sorge um den Arbeitsplatz war schon lange nicht mehr so gross wie zum jetzigen Zeitpunkt, da auch die Schweiz der Rezession nicht mehr ausweichen kann. Diese Angst vor einer ungewissen Zukunft schlägt sich unmittelbar auf die Gesundheit nieder und ganz besonders auf den Schlaf. Mit dem Schlaf-Gesund-Konzept des SAMINA-Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson kann man dieser fatalen Wechselwirkung von psychischer Belastung und Schlafstörungen wirkungsvoll entgegen wirken.**

Internationale Online-Umfragen bestätigen die besorgniserregende Entwicklung: War es schon vorher um die allgemeine Schlafgesundheit nicht zum besten bestellt, so schlafen nun aufgrund der Wirtschaftskrise noch mehr Menschen schlecht und haben gar mit gravierenden Schlafstörungen zu kämpfen. Der Belastungsstress durch die Angst vor Arbeitslosigkeit und finanziellen Problemen hat enorm zugenommen. Wird der Schlaf dauerhaft beeinträchtigt, kommt es zu chronischer Müdigkeit verbunden mit Leistungsabfall und Arbeitsunlust. Wer an Ein- und Durchschlafstörungen leidet, ist aufgrund des gestörten Schlafrhythmus' am nächsten Tag weder körperlich noch geistig fit und gefährdet dadurch sowohl seine psychische als auch seine physische Gesundheit. Dabei ist diese gerade jetzt, wo man am Arbeitsplatz noch mehr gefordert wird oder sich gar um einen neue Arbeitsstelle bemühen muss, besonders wichtig.

Ein ausreichender und störungsfreier Schlaf bildet eine der tragenden Säulen unserer Gesundheit. Während des Schlafes regeneriert unser Organismus, unsere geistig-mentale Batterie wird wieder aufgeladen und unser Immunsystem wird gestärkt. Da die Gesundheit und die körperlich-mentale Fitness die wichtigsten Voraussetzungen für die berufliche Weiterentwicklung und Karriere sind, haben auch viele Unternehmer und Führungskräfte die Notwendigkeit der Schlafoptimierung erkannt. Nur durch einen gesunden, erholsamen Schlaf kann man sich für die Anforderungen der Krisensituation wappnen. Der Schlafexperte und –coach Günther W. Amann-Jennson weiss aus langjähriger Erfahrung, dass wer im Rhythmus schläft und arbeitet, in jedem Fall produktiver und effizienter ist.

Eigentlich bräuchte der gesunde Schlaf keine Methoden und Strategien. Doch dieser hat sich durch unsere Lebensweise und unseren Berufsstress längst geändert. Das Wirtschaftssystem bevorteilt vor allem Frühaufsteher. Solange diese früh schlafen gehen, treten auch keine Probleme auf. Die beruflichen und sozialen Strukturen sind jedoch gegenteilig und so ist das Schlafdefizit vorprogrammiert. Der erste Schritt zur Verbesserung der Schlafqualität ist aber nicht der Griff zu Tabletten, sondern die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Schlafverhalten. Wenn man genau weiss, welches die persönlichen „Schlafräuber“ sind, kann man seinen Schlaf Schritt für Schritt verbessern. Ein Schlafcoach kann dabei helfen, den Schlaf bewusst und zielgerichtet zu optimieren. Mit einem gesunden Schlaf verfügt man auch über mehr mentale Fitness, eine positivere Lebenseinstellung, Kreativität und Einfallsreichtum. Alles Eigenschaften, die einem in der angespannten Wirtschaftslage helfen, die Krise persönlich zu überwinden.

### Auskunftspersonen für Medien

Medienstelle Samina, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur

Telefon 052 269 20 06, Email [info@buero10.ch](mailto:info@buero10.ch), [www.samina.ch](http://www.samina.ch)

### SAMINA

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept feiert dieses Jahr seine 20-jährige erfolgreiche Existenz. Günther W. Amann-Jennson, der Begründer des Bioenergetischen Schlafs®, möchte mit seiner Tätigkeit als Schlafpsychologe, Unternehmer und Buchautor möglichst vielen Menschen diese höchste Form der körperlichen, seelischen und geistigen Regeneration durch Schlaf zugänglich machen. Über 25 Jahre Tätigkeit als Psychologe und Psychotherapeut sowie umfassende Kenntnisse über die ganzheitlichen Zusammenhänge des Schlafs und seine vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele haben ihn zum Experten auf diesem Gebiet gemacht. Als Unternehmer schafft er mit dem SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept und der breiten Palette an SAMINA Schlaf-Gesund-Produkten die Voraussetzungen für eine messbare Verbesserung der Schlafqualität und Schlaffeffizienz und liefert damit eine wichtige Basis für mehr Lebensqualität. Als Autor gibt er seine umfangreichen Erkenntnisse besonders erfolgreich in den Büchern „SCHLAF DICH GESUND“ (11. Auflage) und „SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH“ weiter.

Das **SAMINA Schlafsystem** nutzt die beruhigenden und regenerativen Energien natürlicher Materialien wie unbehandeltes Massivholz, bioaktive Schafschurwolle, Naturkautschuk und naturreine Baumwolle. SAMINA erfüllt alle bekannten orthopädischen, material-bedingten, wohnbiologischen und bioenergetischen Anforderungen für die höchstmögliche Schlafqualität und Regeneration von Körper, Seele und Geist. Das Schlafen mit System dient nicht nur der Erholung des Rückens sondern auch der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Das gewichtsunabhängige Schlaf-Konzept überzeugt dabei durch Unterstützung der Wirbelsäule und Entlastung von Bandscheiben und Muskulatur. Und dies Nacht für Nacht – Sommer wie Winter, ein Leben lang.