

Widnau, Juli 2009

Medienmitteilung

SAMINA Schlaftipp für Sportlerinnen und Sportler: tägliche Wellness zu Hause

Das beste Fitness-Studio der Welt!

Wer gut schläft, beschert seinem Körper quasi Jugend über Nacht. Nur in der Horizontalen erholt sich der Organismus von allen Strapazen des Tages, ob auf körperlicher oder mentaler Ebene. Immer mehr Sportler und Fitness-Bewusste achten deshalb neben einer ausgewogenen Ernährung auch auf einen gesunden Schlaf, welcher sich so positiv wie ein Besuch im Fitnessstudio oder in der Schönheitsfarm auswirkt.

Welcher Sportler oder welche Sportlerin hat sich nicht schon gefragt, warum gerade an einem ganz bestimmten Tag die Leistung nicht stimmt. Es kommen Fragen auf wie: Habe ich zuviel trainiert oder waren die Trainingsreize zu umfangreich? Habe ich falsch trainiert? Die Ursachen für die Leistungsbaisse können vielfältig sein. Aber manchmal ist der Grund ganz einfach: zuwenig erholsamer Schlaf!

Gehirn auch im Schlaf aktiv

Der Schlaf sollte dem Wachsein als eine Art gleichwertiger Trainingspartner gegenüber gestellt werden. Sowohl im Schlaf wie auch im Wachsein sind Gehirnaktivitäten gleichen Ausmasses feststellbar. Noch vor hundert Jahren ging man stets davon aus, dass sich das Gehirn während des Schlafens ausschalten würde. Heute weiss man, dass dies ein grosser Irrtum ist und der Schlaf ein sich ständig verändernder Verhaltenszustand ist. Das Erschlaffen der Muskulatur während der Tiefschlaf- und Traumphasen hat eine Erweiterung der Gefässe zur Folge. Dieser Vorgang führt zu einer besser durchbluteten Muskulatur. Dies wiederum beschleunigt den Abtransport von Schlackenstoffen, die bei jeder Muskeltätigkeit entstehen. Gleichzeitig wird die Muskulatur mit energiereichen Substanzen, Traubenzucker und Sauerstoff versorgt, was den Muskelaufbau fördert.

Bessere Fitness durch Muskelaufbau im Schlaf

Viele sportlich aktive Menschen sind überzeugt, dass die Verbesserung des Herzkreislaufsystems sowie das Wachstum der Muskulatur (Hypertrophie) unmittelbar auf der Laufbahn oder im Fitness-Studio erfolgen. Richtig ist, dass diese Anpassungsvorgänge – wie das Ausschütten wachstumsfördernder Hormone – ausschliesslich während des Schlafes stattfinden. Der gesunde Schlaf fördert zudem die Stärkung des Immunsystems durch die nächtlichen Hormonausschüttungen.

Steigerung der sportlichen Leistung durch gesunden Schlaf

Zahlreiche wissenschaftliche Studien in den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass mangelnder und qualitativ schlechter Schlaf einen negativen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben. Amerikanische Forscher der Stanford Universität haben ermittelt, dass schon etwas zusätzlicher Schlaf und die Verbesserung der Schlafqualität einen deutlichen Unterschied machen können - und zwar in körperlicher wie in mentaler Hinsicht. Dies ist mit ein Grund, weshalb zahlreiche SpitzensportlerInnen und Fitnessbewusste auf die Schlaf-Gesund-Produkte von SAMINA schwören.

Ganzheitliches SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept

So wie ein Leistungssportler für eine Top-Leistung eine gute Sportausrüstung benötigt, so braucht man für einen gesunden Schlaf auch eine gute Schlafausrüstung. Dazu gehören ein orthopädisch hochwertiger, flexibler Lamellenrost, eine darauf abgestimmte Naturkautschuk-Matratze, die richtige Bettdecke sowie ein passendes Kopfkissen. Für das wechselnde Jahreszeitenklima hat sich die schadstofffreie, bioaktive Schafschurwolle als Füllmaterial am besten bewährt. Diese Konzeption verbessert nicht nur den Schlaf, sondern bringt auch rasche Hilfe bei Rückenschmerzen und Verspannungen. Das Ergebnis eines ganzheitlichen Schlafsystems: ein harmonisches und natürliches Zusammenspiel der einzelnen Systemelemente für mehr Energie am Tag. Deshalb wird das SAMINA-Schlafsystem von zahlreichen Ärzten, Schlafforschern, Therapeuten und Sportcoaches empfohlen.

Auskunftspersonen für Medien

Medienstelle Samina, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur
Telefon 052 269 20 06, Email info@buero10.ch, www.samina.ch

SAMINA

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept feiert dieses Jahr seine 20-jährige erfolgreiche Existenz. Günther W. Amann-Jenison, 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 30 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 Schlaffeizienz 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.