

Widnau, September 2009

## Medienmitteilung

### SAMINA Schlaftipp für Kinder und Schüler zum Schulanfang

## Gut schlafen – weniger Stress in der Schule

**Der Start ins neue Schuljahr bringt viel Neues, Ungewohntes mit sich. Dass die Kinder deswegen vor Aufregung oftmals Mühe mit dem Schlaf haben, ist normal. Doch nach einigen Tagen sollte sich der gewohnte Rhythmus wieder einpendeln. Wichtig ist dabei auch, dass die Schlafumgebung stimmt und dass die Kinder kurz vor dem Schlafengehen auf auf- und anregende Unterhaltung verzichten.**

Computer, Spielkonsolen, Handy und Fernsehen im Kinderzimmer bieten den Kindern zahlreiche Alternativen zum Schlafengehen. Die auf- und anregende Unterhaltung bringt aber alles andere als die nötige Entspannung im Bett. Einschlafstörungen sind die Folge davon. Generell schlafen die Kinder immer weniger und müssen im Unterricht gegen Müdigkeit ankämpfen. Der Schlafpsychologe und Buchautor Günther W. Amann-Jennson bringt es auf den Punkt: „Die Beobachtung und Unterstützung des Schlafverhaltens wird bei Kindern und Jugendlichen immer wichtiger. Es ist schon lange bekannt, dass der gute, erholsame Schlaf eine deutliche Auswirkung auf das schulische Leistungsverhalten hat. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es leider immer mehr Anzeichen von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen. Viele haben auch Probleme mit dem frühen Aufstehen. In den Schulen sollte es viel mehr Informationen rund um den Schlaf geben.“

Aus einer kürzlich in britischen Medien veröffentlichten Untersuchung ging hervor, dass die Unterhaltungselektronik in den Schlafzimmern den Kindern bis zu einem Monat Schlaf pro Jahr rauben. Im Schnitt schlafen Kinder eineinhalb Stunden zuwenig pro Nacht und oftmals werden auch nach Lichterlöschen unter der Bettdecke munter weiter SMS-Nachrichten verschickt oder es wird auf dem Web gesurft.

Der fehlende Schlaf wirkt sich auch unmittelbar auf die (Gedächtnis)Leistungen der Kinder in der Schule aus. Denn um effektiv lernen zu können, sind 9,5 Stunden Schlaf notwendig. Auch Jugendliche brauchen mehr als 8 Stunden Schlaf. Erst ab dem 21. Altersjahr genügen in der Regel 7 bis 8 Stunden. Dies ergab eine von einem österreichischen Nachhilfe-Institut in Auftrag gegebene Studie. Längerer Schlaf am Wochenende kann diesen Mangel übrigens nicht ausgleichen. Überdies wirkt sich das unrythmische Schlafverhalten auf die Lernkapazität gar nicht förderlich aus. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass hochbegabte Menschen meistens besonders viel schlummern. So soll Albert Einstein täglich 12 bis 15 Stunden lang geschlafen haben.

Dass elektronische Geräte rund ums Bett negative Einflüsse aufs Schlafverhalten ausüben, ist seit längerem bekannt. Damit Kinder einen gesunden und entspannenden Schlaf geniessen können, ist aber auch das Bettklima äusserst wichtig. Kinder haben einerseits ein ausgeprägtes Wärmebedürfnis, geraten aber andererseits schneller ins Schwitzen als Erwachsene. Schafschurwolle sorgt hier für die notwendige wohlige Wärme und den optimalen Temperatúrausgleich (Vermeidung eines Wärmestaus). Denn nur Schafschurwolle bietet ein hohes Wärmerückhaltevermögen gepaart mit einem hervorragenden Feuchtigkeitstransport und lässt die Haut atmen. Weil Schafschurwolle für ein trocken-warmes Bettklima sorgt, entzieht sie auch den Hausstaubmilben, die ein feuchtes Klima bevorzugen, die Lebensgrundlage. Zudem ist Schafschurwolle bestens für Allergiker geeignet.

### **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 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 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.