

Widnau, Februar 2010

Medienmitteilung

SAMINA: Das falsche Kissen und Bluthochdruck haben eine Gemeinsamkeit

Hypertonie wird durch falsches Schlafen gefördert

Ein verspannter Nacken kann den Bluthochdruck erhöhen. Dies haben britische Wissenschaftler herausgefunden. Die Muskeln sind mit einem Gehirnareal verbunden, welches autonome Funktionen wie Blutdruck, Atmung und Herzschlag beeinflusst. Ungewöhnliche Signale von der Muskulatur, etwa aufgrund einer Verspannung oder einer Verletzung, wirken sich daher direkt auf den Blutdruck aus. Deshalb empfiehlt der Schlafexperte und Buchautor Günther W. Amann-Jennson für einen gesunden, entspannenden Schlaf zu sorgen und dem richtigen Kopfkissen erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein steifer Nacken eine der bisher unbekanntesten Ursachen von Bluthochdruck sein könnte. Dazu Günther W. Amann-Jennson: „Zwischen den Nackenmuskeln und einem Teil des Hirnstamms, nämlich dem so genannten „Nucleus tractus solitarius“, besteht offenbar eine direkte Nervenverbindung. Dieser Kern im Hirnstamm spielt unter anderem eine Schlüsselrolle bei der Regulation der Herzfrequenz und des Blutdrucks. So lässt ein verspannter Nacken den Blutdruck steigen. Aufgrund dieser Forschungsergebnisse kommt der richtigen Schlafhaltung und vor allem der Lagerung des Nackens und der Halswirbelsäule ganz neue Bedeutung zu.“

Erklärung für Bluthochdruck nach Schleudertrauma?

Bei bestehenden Nackenverspannungen kann die Herzfrequenz auf negative Weise beeinflusst werden, so dass sich der Blutdruck erhöht. Damit könnte auch erklärt sein, warum Menschen, die beispielsweise an einem Schleudertrauma leiden, nicht selten zusätzlich eine Hypertonie, also Bluthochdruck, entwickeln. „Da die Muskeln im Nacken im Liegen vollkommen anders belastet werden als im Sitzen oder im Stehen, eignen sie sich besonders gut dafür, dem Gehirn Veränderungen in der Haltung mitzuteilen. Eine gezielte Entstressung und Entspannung der Nackenmuskeln während dem Schlaf ist daher ein probates Mittel, um Schwindelgefühlen und Bluthochdruck vorzubeugen“ ergänzt Günther W. Amann-Jennson.

Das anatomisch richtige Kopfkissen hilft Nackenmuskeln entspannen

Aus diesem Grund setzt der bekannte Schlafforscher, Buchautor und Schlaf-Gesund-Unternehmer (SAMINA) Günther W. Amann-Jennson auf sein eigens entwickeltes, ganzheitlich orientiertes Schlaf-Gesund-Konzept. „Der gesunde, erholsame Schlaf braucht elementare Voraussetzungen. Deshalb werden in dem von mir schon vor 20 Jahren entwickelten Schlaf-Gesund-Konzept alle maßgeblichen Faktoren - angefangen bei den geeigneten Materialien für ein trocken-warmes Bettklima über die Orthopädie des Liegens bis hin zur großflächigen Körpererdung – berücksichtigt. Die dabei verwendeten natürlichen Materialien haben eine positive Wirkung auf Entspannung, Erholung und Schlafqualität. Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter und Rückenbereich können durch das richtige Schlafsystem und anatomisch korrekte Kopfkissen vermieden oder gemildert werden. Derzeit sind über 30 verschiedene Kopfkissen im Sortiment, die bei der Entspannung der Nackenmuskeln helfen.

Kissen vor dem Kauf unbedingt testen

Ein neues Kissen sollte vor dem Kauf unbedingt getestet werden. Bei SAMINA wird nicht nur die Qualität der Produkte gross geschrieben, sondern auch die Beratung der Kunden. Samina Läden gibt es in jeder grösseren Stadt der Schweiz. www.samina.ch

Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson

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

SAMINA

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.