

Widnau, Mai 2010

Medienmitteilung

SAMINA: Wertvolle Schlaftipps zur Umstellung auf die kürzeren Nächte

Alles neu macht der Mai – auch den Schlaf!

Eben erst mussten wir uns auf die Umstellung von der Winter- zur Sommerzeit einstellen und kämpften gleichzeitig mit den letzten Ausläufern der Frühjahrsmüdigkeit. Und nun wartet schon die nächste Herausforderung auf unseren Körper: Trotz wärmeren Temperaturen und länger werdenden Tagen klagen derzeit viele Menschen über Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Wo liegt die Ursache dieses alljährlich wiederkehrenden Phänomens?

Mit dem Einzug der wärmeren Jahreszeit verändern sich auch die Abläufe im Körper, und zwar immer nach dem gleichen Schema: Draussen wird es wärmer und dadurch weiten sich die Blutgefässe und der Blutdruck sinkt. Dies kann zu Kopfschmerzen, mangelnder Konzentration, Unlust, schlechter Laune oder schweren Beinen führen. Oftmals leidet auch der Schlaf darunter. Obwohl man sehr müde ist, schläft man schlecht. Dafür sind die Hormone verantwortlich. Während der langen Winterzeit sinkt unser Serotoninspiegel. Serotonin wird auch als „Gute-Laune-Hormon“ bezeichnet. Dieses Hormon wird im Gehirn durch das Tageslicht hergestellt. Im Frühjahr und Frühsommer entsteht durch die zunehmende Sonneneinstrahlung ein richtiger „Hormon-Boom“, was an und für sich sehr positiv ist. Die Kehrseite davon ist jedoch, dass sich durch die vermehrte Glückshormonproduktion die Bildung von Melatonin im Körper verringert. Melatonin wiederum ist für die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Dieses „Chaos“ im Körper verbraucht eine Menge Energie und lässt uns müde und antriebslos werden. Wer jetzt ein besonderes Augenmerk auf seinen Schlaf richtet, kann diesem Zustand wirkungsvoll Gegensteuer bieten. Dazu fünf Tipps des Schlafforschers und Schlafpsychologen Günther W. Amann-Jennson:

- *Gönnen Sie sich in der Übergangsphase des Frühsommers etwas mehr Schlaf als sonst und schalten Sie, wenn möglich, ein 20-minütiges Nickerchen über Mittag ein.*
- *Überwinden Sie sich zum Wechselduschen am Morgen und schliessen Sie immer mit kalt ab.*
- *Verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft, treiben Sie Sport nach Lust und Laune und verwöhnen Sie Ihren Körper während 2-3 Wochen mit leichter Kost, viel frischem Obst und Wasser.*
- *Überprüfen Sie Ihre Schlafsituation und Ihr Schlafraumklima. Gewährt Ihre Schlafunterlage beste Erholung für Ihren Körper? Besteht Ihr Bettinhalt aus natürlichen Materialien wie z.B. Schafschurwolle, die zu jeder Jahreszeit ein trocken-warmes, angenehmes Bettklima gewährleisten?*

- *Probieren Sie vor dem Schlafengehen einmal leichtverdauliche Snacks aus, die den Schlaf fördern, z.B. tryptophanhaltige Lebensmittel wie Poulet oder Fisch kombiniert mit Kohlenhydraten, welche zur Beruhigung des Gehirns beitragen und sich so auch positiv auf den Schlaf auswirken.*

Weitere wertvolle Tipps rund um den gesunden bioenergetischen Schlaf finden Sie im Buch „Schlaf die jung, fit und erfolgreich“ von Günther W. Amann-Jennson (Bucher Verlag). Erhältlich bei allen SAMINA Fachgeschäften oder im Buchhandel.

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, E-Mail 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.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 55 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.