

Widnau, Juni 2010

Medienmitteilung

SAMINA: Mit zunehmendem Alter wird der Schlaf grundsätzlich leichter

Schlafkiller Wechseljahre?

Trotz grosser Müdigkeit keinen Schlaf finden. Mehrmals nachts erhitzt und schweissgebadet aufwachen. Herzrasen, Angstgefühle. All diese unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre sind sattsam bekannt. Doch muss frau dies einfach schicksalsergeben hinnehmen oder gibt es wirksame Mittel dagegen?

Die Veränderung bei der Bildung von Geschlechtshormonen in den Wechseljahren der Frau wirkt sich direkt auf den Schlaf aus. Die Abnahme von Östrogen bewirkt Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen. Viele Frauen wachen nachts auch mit rasendem Herzschlag oder Angstgefühlen auf. Diese Schlafstörungen können zu Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und sogar zu Depressionen führen. Neben den körperlichen Ursachen können die Schlafprobleme in den Wechseljahren aber auch seelische Ursachen haben. Die Frauen sind sich bewusst, dass sich ihr Körper verändert, und auch ihre Rolle in der Gesellschaft wird eine andere. Dieser Umbruch ist nicht leicht zu verkraften und führt oft zu Grübeln insbesondere vor dem Einschlafen. „Deshalb ist es in dieser Lebensphase besonders wichtig, seinen Schlaf zu hegen und zu pflegen“, rät Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson.

Ganz wichtig ist ein regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus. Es empfiehlt sich, möglichst immer zur selben Zeit aufzustehen und erst zu Bett zu gehen, wenn man wirklich müde ist. Am späteren Nachmittag sollte auf Kaffee und schwarzen Tee eher verzichtet werden. Auch bei Alkohol, der oftmals aufputschend wirkt, ist Vorsicht geboten. Dafür ist der Genuss von Kräutertees vor dem Schlafengehen mit Hopfen, Baldrian, Melisse und Lavendel umso empfehlenswerter. Ebenso können Medikamente auf pflanzlicher Basis, so genannte Phytohormone gute Dienste leisten. Zu den wichtigsten Pflanzen mit lindernder Wirkung von Wechseljahrbeschwerden zählen Soja, Wild Yam, Rotklee, Hopfen und Traubensilberkerze.

Die Temperatur im Schlafzimmer sollte maximal 20 Grad betragen. Mit einem ganzheitlichen, orthopädisch und bettklimatisch optimalen Schlafsystem aus natürlichen Materialien ist eine wichtige Basis zu einem erholsamen und tiefen Schlaf gewährleistet. Verschiedene Entspannungs-Methoden helfen, besser einzuschlafen. Hat frau auch nach einer halben Stunde noch keinen Schlaf gefunden, ist es besser, nochmals aufzustehen und bei schwacher Beleuchtung etwas Entspannendes zu tun. Wer oftmals schweissgebadet aufwacht, legt sich am besten schon vor dem Schlafengehen ein oder mehrere trockene Schlafshirts griffbereit zurecht.

Und abschliessend noch ein wichtiger Hinweis: Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf generell und wird grundsätzlich leichter. Daher darf frau sich auch im Alltag etwas Nachlässigkeit zugestehen, muss nicht immer topfit zur Arbeit erscheinen oder zu Hause alles perfekt in Griff haben. Mit diesem Wissen kann man den Nächten um einiges gelassener entgegensehen.



ich schlafe lebensenergie

**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.