

Widnau, Juni 2010

Medienmitteilung

SAMINA: Gesunder Schlaf fördert den Lerneffekt

Lernen im Schlaf gegen Prüfungsstress

Die Bildungswege werden immer länger, der Anforderungsdruck immer grösser. Nicht nur Jugendliche, auch Erwachsene haben immer häufiger mit Prüfungsstress zu kämpfen. Ein erholsamer und ausreichender Schlaf hilft dem Gedächtnis, Lerninhalte nachts abzuspeichern, damit sie danach leichter abgerufen werden können. Für die nötige Schlafqualität sorgt das ganzheitliche Schlafsystem von Samina.

Es ist ein alter Tipp, seine Wirkung wurde noch nie nachgewiesen und trotzdem wird er immer wieder ausprobiert: So mancher verbringt die Nächte vor der Englischprüfung mit dem Vokabelheft unter dem Kopfkissen in der Hoffnung, die Wörter wandern von alleine in sein Gehirn. „Das ist natürlich ein Märchen“, sagt der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson. „Dass wir aber den Schlaf zum Lernen brauchen, haben Experimente der Hirnforschung bereits mehrfach bestätigt“, erklärt er weiter.

Das Lernen bleibt nicht erspart

Im sogenannten nicht-deklarativen Gedächtnis speichern wir unser Wissen darüber, wie wir bestimmte Dinge tun – also beispielsweise, wie wir eine bestimmte Tastenkombination eingeben, ein Instrument spielen oder bestimmte Bewegungsabläufe im Sport ausführen. Wer zum Beispiel lernt, ein Gedicht vor einem Publikum vorzutragen, ist nach dem Schlafen meist besser als zuvor. „Man muss aber vorher schon richtig gelernt und geübt haben, bevor der Schlaf den gewünschten Effekt bringt“, betont Amann-Jennson. Im Gegensatz zum nicht-deklarativen speichert das deklarative Gedächtnis alle Wissensinhalte. Wir brauchen es für spezielle Lerninhalte wie Daten, Vokabeln, autobiographisches oder allgemeines Wissen, das sich nicht mit bestimmten Ereignissen kombinieren lässt.

Der gesunde Schlaf ist dadurch gekennzeichnet, dass man innerhalb von zehn bis fünfzehn Minuten einschläft, ohne grosse Aufwachphasen durchschläft und nach sieben bis acht Stunden erholt und gestärkt aufwacht. Dabei spielen die Schlafzyklen eine wichtige Rolle: Nur wer qualitativ hochwertig schläft, durchläuft pro Nacht vier bis fünf Mal die einzelnen Schlafphasen von Leicht- über Tief- bis hin zum Traumschlaf. Ein Zyklus dauert rund 90 Minuten. Im Schlaf findet die Festigung des Gelernten im Gehirn statt, indem es stabil in den Gedächtnisspeichern verankert wird. Im Wachzustand überlagern sich die Prozesse von Aufnahme und Entkodieren neuen Wissens. Diese permanenten neuen Inputs, die auf das Gedächtnis einströmen, löschen frische Gedächtnisspuren wieder, die noch nicht definitiv verankert sind. Der Schlaf fördert das Verankern von neu Gelerntem insofern, als neue Inhalte weder im deklarativen noch im nicht-deklarativen Bereich aufgenommen werden können. Nach einem erholsamen Schlaf kann das unmittelbar vorher Gelernte deshalb jederzeit ohne grosse Mühe abgerufen werden. Daher auch der Bezug zum „Lernen im Schlaf“.

In stressfreien Zeiten auftanken

Ein Schlafsystem, das den für einen möglichst grossen Lerneffekt nötigen harmonischen Schlaf fördert, bietet Samina. Es berücksichtigt alle bekannten schlaf- und elektrobiologischen,



ich schlafe lebensenergie

orthopädischen und bettklimatischen Anforderungen und kann in jeden bestehenden Bettrahmen integriert werden. Es empfiehlt sich, bereits in der Zeit vor dem Prüfungsstress auf ein ganzheitliches Schlafsystem zu wechseln, damit der Körper Energie tanken kann.

**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.