

Widnau, 29. Juni 2010

Medienmitteilung

SAMINA: Schlafdauer und Schlafqualität beeinflussen das Gewicht

Gesunder Schlaf hilft abzunehmen

Schlank werden beim Schlafen – jeder, der mit Übergewicht zu kämpfen hat, träumt davon. Tatsächlich ist es möglich, nachts Fett zu verbrennen. Allerdings nur, wenn man auf seinen Schlaf-Wach-Rhythmus achtet, sich richtig ernährt und über eine optimale Schlafunterlage, zum Beispiel von Samina, verfügt.

Schlafforscher konnten nachweisen, dass zwischen der Schlafdauer und dem Körpergewicht ein Zusammenhang besteht. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind gut für das Idealgewicht. Nicht mehr und nicht weniger. Zu lange und zu kurze Ruhe sowie nicht erholsamer Schlaf führen zu einer Gewichtszunahme.

Schlafmangel macht also dick, so das Forschungsergebnis. Klingt eigentlich paradox: Müssten nicht Menschen, die wenig schlafen, aktiver sind und dadurch mehr Kalorien verbrauchen, schlanker sein als Menschen, die viel schlafen? „Ob man im Schlaf abnimmt, hängt nicht von einer Steigerung der körperlichen Aktivität ab. Vielmehr sind der Schlaf-Wach-Rhythmus und die richtige Ernährung ausschlaggebend für die nächtliche Fettverbrennung“, weiss der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson. Er gibt Tipps, wie das Abnehmen im Schlaf gefördert werden kann:

- sechs Stunden vor dem Einschlafen keinen anstrengenden Sport mehr treiben
- keine Kohlenhydrate, sondern eiweisshaltige Kost zum Abendessen wie Fleisch, Fisch Gemüse, Eier
- weder hungrig noch übersättigt schlafen gehen
- nach Möglichkeit stets zur selben Zeit zu Bett gehen und morgens um dieselbe Zeit aufstehen (Rhythmus)
- das Schlafzimmer ruhig, dunkel und unter 20 Grad Celsius halten
- auf ein ganzheitliches Schlafsystem achten, das die orthopädischen und bettklimatischen Anforderungen erfüllt (Bettunterlage, die Erholung von Wirbelsäule und Muskeln fördert, Bettdecke nicht zu warm, nicht zu kalt, feuchtigkeitsabsorbierend)
- keine Sorgen mit ins Bett nehmen

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.