

Widnau, 10. Juli 2010

Medienmitteilung

Samina gibt Reisenden Tipps für den gesunden Schlaf

Damit der Schlaf auf Reisen nicht zur Strapaze wird

Überzeugt, keinen Tag länger durchhalten zu können, sind viele Menschen froh, im Juli und August endlich in den Urlaub fahren oder fliegen zu können. Doch damit beginnt der Stress für den Körper erst recht: Er verlässt die gewohnten Lebensumstände und muss sich neuen Situationen anpassen. Wie man auch auf Reisen den gesunden Schlaf findet, verrät der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson.

Die erste Nacht im Urlaub ist meist nicht gerade erholsam: Erschöpft von der Anreise liegt man im ungewohnten Bett, das Lachen und Lärmen der fröhlichen Urlauber vor dem Hotel in den Ohren und dann ist da auch noch die rauschende Klimaanlage, die einen vor dem Dahinschmelzen bewahrt. Jetzt ist gut beraten, wer bereits vor der Abreise die Schlaftipps für Reisende gelesen und die nötigen Vorbereitungen getroffen hat.

Ein kurzer Spaziergang oder ein warmes Bad am Abend helfen, die Anspannungen zu lösen und die Sinne auf Urlaub einzustellen. Es ist ratsam, abends nicht zu spät und zu üppig zu essen sowie einen übermässigen Alkohol- und Koffeinkonsum zu vermeiden. Gegen Schlafstörungen bewährt haben sich pflanzliche Mittel wie Baldrian-, Hopfen- oder Passionsfruchttropfen, homöopathische Komplexmittel. Der Besuch in der Apotheke für eine diesbezügliche Beratung empfiehlt sich bereits vor der Reise. Erfolg versprechen weiter Einschlaftechniken wie autogenes Training oder Yoga, die am besten ebenfalls schon im Alltag trainiert werden. „Wer länger unter Einschlafstörungen leidet, kann versuchen, seiner von zu Hause gewohnten Schlafens- und Aufstehzeit zu folgen. Denn der Körper ist darauf quasi programmiert und passt sich Änderungen oft nur langsam an. Generell bringen Bewegung an der frischen Luft und Sonnenlicht die innere Uhr wieder ins Gleichgewicht“, erklärt der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson. Und daran mangelt es ja an den meisten Urlaubsorten nicht.

Das richtige Bett – auch im Urlaub

Besonders wichtig ist es, seine Ansprüche an die Qualität des Hotelbettes nach Möglichkeit schon bei der Reservierung bekannt zu geben. Zum Beispiel Einzelmatratzen, keine Wasser- oder Elektrobetten, keine Federkernmatratzen, keine Kunstfasern, ein ruhiges Zimmer usw. Sein eigenes Kopfkissen in den Urlaub mitzunehmen erweist sich häufig auch als sehr grosse Hilfe. Bei einer Reise im Auto empfiehlt sich gar, eine luftige, hauchdünne Schafschurwollzudecke mit einzupacken, denn sie wirkt im Sommer kühlend und schafft ein angenehm trockenes Bettklima.

((BILD SAMINA PAPILLON))

Das mit reiner Schafwolle gefüllte Reisekissen Samina Papillon bietet gerade in halbsitzender Position im Auto, Zug oder Flugzeug auch eine seitliche Abstützung des Kopfes.

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.