

Widnau, 3. August 2010

Medienmitteilung

Samina Schlaftipp für Kinder und Jugendliche zum Schulanfang

Gesunder Schlaf steigert das Lernvermögen

Neue Lehrer, neue Fächer, neue Freundschaften. Der Start ins neue Schuljahr ist für die meisten Kinder mit viel Ungewohntem verbunden. Da ist es normal, dass sie vor Aufregung kaum schlafen können. Allerdings sollte sich der gewohnte Rhythmus nach einigen Tagen wieder einspielen. Die Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie auf eine optimale Schlafumgebung achten und auf- und anregende Unterhaltung vor dem Zubettgehen vermeiden.

„Die Beobachtung und Unterstützung des Schlafverhaltens wird bei Kindern und Jugendlichen immer wichtiger. Es ist schon lange bekannt, dass der gute, erholsame Schlaf eine deutliche Auswirkung auf das schulische Leistungsverhalten hat. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es leider immer mehr Anzeichen von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen. Viele haben auch Probleme mit dem frühen Aufstehen. In den Schulen sollte es viel mehr Informationen rund um den Schlaf geben“, schildert der Schlaf Forscher Günther W. Amann-Jennson die Problematik.

Wer regelmässig und ausreichend schläft, lernt besser

Unterhaltungselektronik wie Computer, Spielkonsolen, Handy und Fernsehen im Kinderzimmer bieten den Kindern zahlreiche Alternativen zum Schlafengehen. Anstatt der nötigen Entspannung verursachen diese jedoch Einschlafstörungen und rauben ihnen damit viele Stunden ihres wertvollen Schlafs. Die fehlende Regeneration wirkt sich unmittelbar auf die (Gedächtnis)Leistungen der Kinder in der Schule aus. Denn um effektiv lernen zu können, sind 9.5 Stunden Schlaf notwendig. Auch Jugendliche brauchen mehr als 8 Stunden Schlaf. Erst ab dem 21. Altersjahr genügen in der Regel 7 bis 8 Stunden. Längerer Schlaf am Wochenende kann diesen Mangel übrigens nicht ausgleichen. Im Gegenteil, das unrythmische Schlafverhalten wirkt sich einschränkend auf die Lernkapazität aus.

Schafschurwolle gleicht Feuchtigkeit aus

Das Bettklima ist äusserst wichtig, damit Kinder den gesunden und entspannenden Schlaf finden können. Kinder haben einerseits ein ausgeprägtes Wärmebedürfnis, geraten aber andererseits schneller ins Schwitzen als Erwachsene. Schafschurwolle sorgt hier für die notwendige wohlige Wärme und den optimalen Temperatúrausgleich, auch in den warmen Sommermonaten. Nur Schafschurwolle bietet ein hohes Wärmerückhaltevermögen gepaart mit einem hervorragenden Feuchtigkeitstransport und lässt die Haut atmen. Weil Schafschurwolle für ein trocken-warmes Bettklima sorgt, entzieht sie auch den Hausstaubmilben, die ein feuchtes Klima bevorzugen, die Lebensgrundlage. Zudem ist Schafschurwolle bestens für Allergiker geeignet.

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.