

Widnau, 24. August 2010

Medienmitteilung

Fenster abdunkeln, kühl duschen und leicht essen

Wenn die Hitze den Schlaf verdrängt

Einen lauen Sommerabend in gemütlicher Runde ausklingen lassen, bis es eindunkelt, und im T-Shirt draussen sitzen können – so stellen wir uns einen richtigen Sommer vor. Wenn das tagsüber warme und feuchte Klima dann aber auch in der Nacht andauert, bringt das viele Menschen um den erholsamen Schlaf. Was kann man tun, um sich nicht die ganze Nacht unruhig hin- und herwälzen zu müssen? Der Schlafforscher Günther W. Amann-Jennson weiss Rat.

Die Vorbereitung für die Nacht beginnt schon am Morgen: „Die Schlafzimmer sollten tagsüber dicht und dunkel sein. Gelüftet werden sollte nur in den frühen Morgenstunden oder spät abends. Fenster und Türen spätestens ab 10.00 Uhr geschlossen halten, damit die Hitze nicht in Haus und Wohnung strömt“, empfiehlt Günther W. Amann-Jennson. Zum Abdunkeln der Schlafräume sind Rollläden am wirkungsvollsten. Innen angebrachte Jalousien und Vorhänge können nämlich die warmen Sonnenstrahlen erst abschirmen, wenn sie bereits in den Raum eingedrungen sind. Die ideale Raumtemperatur für guten Schlaf liegt bei höchstens 20 Grad Celsius.

Schafschurwolle nimmt die Feuchtigkeit auf

Auch der Körper muss auf die ideale Schlaf-Temperatur „heruntergefahren“ werden: Dabei hilft eine kühle – aber nicht zu kalte – Dusche vor dem Schlafen gehen. Die Feuchtigkeit nicht ganz abtrocknen, sondern auf der Haut verdunsten lassen. Das bringt dem Körper die notwendige Abkühlung. Eine dünne, luftige Sommerdecke (z.B. Samina Sommernachtstraum) ist ideal zum Zudecken. Auch das richtige Kissen, vorzugsweise aus feuchtigkeitsaufnehmenden Naturmaterialien wie Schafschurwolle ist mitentscheidend. Der Schlafanzug sollte leicht und aus reinen Naturfasern wie Baumwolle sein. Beides kann Schweiß gut aufnehmen – immerhin schwitzt der Körper nachts mindestens einen halben Liter Flüssigkeit aus.

Leichte Kost und viel Wasser trinken

Zwar braucht der Körper im Sommer weniger Schlaf als im Winter, da durch die langen und lichtintensiven Tage die Bildung des Schlafhormons Melatonin etwas gehemmt wird. Um aber trotz der warmen Temperaturen den nötigen Schlaf zu finden, rät der Schlafexperte zudem:

- Schwere Kost ist zu vermeiden. Lieber leichtes Essen mit viel Obst bevorzugen und das Nachtessen nicht viel später als 19.00 Uhr einnehmen.
- Nicht zu viel Alkohol trinken, wobei ein Glas Bier zur Erfrischung durchaus erlaubt ist. Wichtig ist, über den Tag verteilt genügend zu trinken, etwa zweieinhalb bis drei Liter Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Das Flüssigkeitsdefizit nicht erst am Abend auffüllen, sonst wird der Schlaf durch häufige Toilettengänge zusätzlich unterbrochen.
- Aus schlafbiologischen Gründen muss von elektrischen Raumkühlern und Klimageräten abgeraten werden. Erstens steht der Energieaufwand in keinem Verhältnis zur erzeugten Kältemenge und es drohen Nackenverspannungen und Erkältungen, bis hin zu Schnupfen, Schleimhaut- und Augenreizungen.
- Schlaftabletten sollten nur bei krankheitsbedingten Schlafstörungen und nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Gegen ein pflanzliches, Schlaf förderndes Präparat mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume usw. ist hingegen nichts einzuwenden.



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.