

Widnau, 14. September 2010

## Medienmitteilung

Lang- oder Kurzschläfer: Das Schlafmuster steht schon früh fest

## Braucht der Mensch im Alter weniger Schlaf?

**Die Annahme, dass der Mensch im Alter mit weniger Schlaf auskommt als in jüngeren Jahren ist weit verbreitet. Und dennoch erweist sie sich als falsch. Ob jemand zu den Kurz- oder Langschläfern gehört, steht nämlich schon im Alter von etwa 20 Jahren fest. Dieses Schlafmuster verändert sich auch mit zunehmendem Alter nicht mehr.**

Wer ohne Probleme einschläft, durchschläft und auch nicht zu früh erwacht, fühlt sich morgens frisch und leistungsfähig. Wer aber plötzlich deutlich weniger schlafen kann, wird bald eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit feststellen. Man kann auch nicht bei guter Gesundheit und Vitalität bleiben, wenn man immer wieder schlecht schläft. Treten im Alter Schlafprobleme auf, sollte man das nicht einfach auf die leichte Schulter nehmen und sich damit abfinden. Amerikanische Forscher haben das Phänomen der Durchschlafstörungen bei älteren Menschen mit rund 200 Personen im Alter von 60 und 90 Jahren untersucht und herausgefunden, dass sich das Todesrisiko unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand mehr als verdoppelt hatte, wenn die Probanden nachts mehr als eine halbe Stunde wach lagen.

Wenn man in jungen Jahren sieben bis acht Stunden Schlaf benötigte, um frisch und ausgeschlafen zu sein, braucht man diesen Schlaf auch im Alter. Was sich hingegen verändert, sind die Tiefschlafphasen. Deshalb wird die Nachtruhe insgesamt oberflächlicher und anfälliger für Störungen wie etwa laute Umgebungsgeräusche, welche dann zum Aufwachen führen können. Dass sich die Schlafqualität bei älteren Menschen in zunehmendem Masse verschlechtert, ist leider eine Tatsache. „30 bis 50 Prozent der über 60-Jährigen finden nachts nur unzureichend Schlaf und Erholung“, bestätigt Günther W. Amann-Jennson, Schlafforscher und Buchautor von Ratgebern zur Förderung des gesunden Schlafes. „Verschiedene Schlafforscher haben inzwischen über einhundert unterschiedliche Schlafstörungen ermittelt, so dass die Gründe im Einzelfall nicht immer leicht zu diagnostizieren sind.“ Dass sich die Schlafqualität bei Berücksichtigung einiger wichtiger Punkte hinsichtlich Bett, Bettinhalt und Schlafumgebung jedoch wesentlich steigern lässt, ist unbestritten.

### Samina Schlafsystem – ideal für ältere Menschen

Das Samina Schlafsystem hat sich in den vergangenen 20 Jahren bei Jung und Alt bei Schlaf- und Rückenproblemen einen Namen gemacht. Gerade bei älteren Menschen sind die beiden Faktoren „orthopädisch richtig und druckfrei schlafen“ sowie ein „trockenwarmes Bettklima“ sehr wichtig. Dies wird einerseits durch einen doppelseitigen, hochflexiblen Lamellenrost und andererseits durch die konsequente Verwendung natürlicher Materialien wie reine Schafschurwolle und schadstofffrei verarbeitete Baumwolle erreicht. Die mit Schafschurwolle gefüllten Duvets von Samina werden auch von Ärzten und Therapeuten empfohlen, ganz besonders bei Rheuma, Muskelschmerzen und Arthritis. Dank der grossen Auswahl von über 30 verschiedenen orthopädischen Kissen, findet sich für alle Ansprüche und Probleme das passende Kissen. Samina bietet zudem kostenlos eine Schlaf-gesund-Beratung samt Probeliegen an. Wer einmal in einem Samina Bett lag, wird den Unterschied sofort spüren.



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](mailto:info@buero10.ch), [www.samina.ch](http://www.samina.ch)

**SAMINA**

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete mit der Unternehmensgründung die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Frastanz die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte sorgfältig von Hand gefertigt.

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept basiert auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und erfüllt alle schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, bau- und elektrobiologischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Die bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: massives, hochelastisches Eschenholz für die Lamellen des frei schwingenden Lamellenrostes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktlastizität für die Matratzen; naturreine, atmungsaktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflagen, Decken und Kissen.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 63 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.