

Widnau, 13. Oktober 2010

Medienmitteilung

Samina-Tipp für Gesundheit und Schlaf

Ausreichend Schlaf stärkt das Immunsystem!

Es gibt Menschen, die mit verhältnismässig wenig Schlaf auskommen und trotzdem fit und leistungsfähig sind. Zu den berühmten Kurzschläfern der Geschichte gehören beispielsweise Winston Churchill und Napoleon. Die grosse Mehrheit der Menschheit verbringt jedoch bis zu einem Drittel ihres Lebens im Bett, um gesund und vital bleiben zu können. Es zeigt sich immer wieder, dass wer gut schläft, schöner aussieht und gesünder und länger lebt.

Der Schlaf Forscher Günther W. Amann-Jennson weiss aus seiner langjährigen Expertentätigkeit, dass die täglichen sieben bis acht Stunden, die ein Erwachsener durchschnittlich pro Tag schlafen sollte, keine verlorene Zeit sind. Denn während wir vermeintlich nichts tun, passiert in unserem Körper viel Lebenswichtiges: Nur wenn wir liegen und schlafen, kann sich unser Organismus von den Anstrengungen des Tages erholen. Dies geschieht insbesondere in den Tiefschlafphasen zwischen 23 und 3 Uhr nachts. Verschiedene chemische Prozesse tragen dazu bei, dass wir nicht nur erholt und frisch am Morgen aufwachen, sondern dass sich auch unser Immunsystem täglich neu auflädt. Gewebeschäden können repariert werden, Heilungsprozesse schreiten besser voran. Organe und Zellen werden mit neuen Brennstoffen versorgt und alte, verbrauchte oder kranke Zellen werden durch neue, gesunde ersetzt. Deutlich sichtbar wird das für uns an der Haut. Nach einem erholsamen Schlaf, sieht sie nämlich rosig und glatt aus und strahlt eine jugendliche Frische aus.

Im Tiefschlaf werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, die dafür sorgen, dass Zellen wachsen, sich aufbauen und repariert werden. Eine neue Studie, welche Wissenschaftler an der Universität Stanford in Kalifornien durchgeführt haben, stellt einmal mehr fest, dass unregelmässiger Schlaf das hormonelle Gleichgewicht deutlich verändert. Dadurch kann der Körper weniger Melatonin und Kortisol produzieren. Beide Stoffe sind enorm wichtig, weil sie die schädlichen freien Radikale beseitigen und unsere Abwehrzellen unterstützen, um beispielsweise Krebszellen zu vernichten. Wer also schlecht schläft, schwächt damit die körpereigene Abwehr. Mit Beginn der kälteren Jahreszeit, in der Grippeviren wieder vermehrt auftreten, ist es besonders wichtig, seinem Körper genügend Schlaf zu gönnen und sein Immunsystem damit zu stärken.

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

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.