

Widnau, im November 2010

Medienmitteilung

SAMINA Winter-Tipp

Was tun bei Winterdepression?

Am Morgen wird es immer später hell und die Sonne zeigt sich nur sporadisch. Meist ist der Himmel wolkenverhangen grau oder eine dicke Nebelschicht hüllt uns ein. Wen wundert es, dass viele Menschen da gedrückter Stimmung sind, über Antriebslosigkeit und latente Müdigkeit klagen und sich immer häufiger in die eigenen vier Wände zurückziehen.

Bei diesem Phänomen spricht man von Winterdepression, welche sich mit den kürzer werdenden Tagen langsam einschleicht und im Frühling von selbst wieder verschwindet. Wie man der Winterdepression ein Schnippchen schlägt, das wissen die Schlafexperten von SAMINA:

Wenn die kalte, dunkle Jahreszeit naht, ziehen sich manche Tiere in ein Winterquartier zurück und verbringen die Zeit bis zum Frühling dösend oder schlafend. Auch beim Menschen lösen die kürzeren Tagslichtperioden und die fallenden Temperaturen eine körperliche Reaktion aus. Dafür ist unsere Zirbeldrüse verantwortlich. Sie ist nur etwa fingernagelgross und sitzt in unserem Gehirn. Die Zirbeldrüse ist äusserst lichtempfindlich. Wenn im Winter zu wenig Licht auf die Netzhaut fällt, produziert die Zirbeldrüse mehr Melatonin. Melatonin ist ein Hormon, das für unseren Schlafrhythmus verantwortlich ist, unseren Antrieb lähmt und einschläfernd wirkt. Der Lichtmangel bewirkt zudem, dass weniger vom so genannten Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird, wodurch sich viele Menschen niedergeschlagen und bedrückt fühlen.

Das eigene Schlafbedürfnis unter die Lupe nehmen

Da die Natur in der kälteren und dunkleren Jahreszeit von uns automatisch mehr Schlaf fordert, ist dies vielleicht der beste Moment, sein eigenes Schlafbedürfnis unter die Lupe zu nehmen und dem Körper ausreichend Schlaf zu gönnen. Denn wer genügend und gut schläft, befindet sich in einem körperlich-seelischen Gleichgewicht und ist dadurch weniger anfällig für depressive Stimmungen.

Wer sich ausserdem täglich eine halbe Stunde oder länger im Freien bewegt – auch bei schlechtem Wetter – bringt nicht nur seinen Stoffwechsel, sondern auch die Psyche auf Trab. Auch auf die Ernährung sollte jetzt noch mehr geachtet werden als sonst: Viel frisches Obst und Gemüse halten den Körper in Schwung und schaffen einen Ausgleich zum süssen Weihnachtsgebäck, welches der guten Stimmung im Übrigen nicht abträglich ist, ganz im Gegenteil. Auch belebende Farben und feine Düfte wirken sich sehr positiv auf die Psyche aus. Nicht umsonst umgeben wir uns in der Advents- und Weihnachtszeit mit vielen farbigen, glänzenden und glitzernden Accessoires und zünden Kerzen an.

Das Bett als Wohlfühloase

Wenn wir während der Winterzeit schon ein erhöhtes Schlafbedürfnis haben, so verdient unser Schlafplatz auch ein entsprechendes Augenmerk: Bietet der Bettinhalt ein trocken-warmes Klima, stützt das Kissen richtig und kann sich der Rücken während des Schlafens auf der Bettunterlage gut entspannen und neue Energie tanken? Gibt es allenfalls Materialien, auf die man allergisch reagiert und die es auszutauschen gilt? Damit das Bett zur Wohlfühloase wird, in die man sich gerne zurückzieht, müssen alle Kriterien stimmen. Die Fachleute von SAMINA bieten gerne kostenlose Beratung und helfen Ihnen, den für Ihre individuellen Bedürfnisse richtigen Bettinhalt zu finden.

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



ich schlafe lebensenergie

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.