

Widnau, im Dezember 2010

Medienmitteilung

Samina Weihnachts-Schlaf Tipp

Entspannte Weihnachten!

Alle Jahre wieder... kommt der Weihnachtsstress! – Die Advents- und Weihnachtszeit sollte man eigentlich in Ruhe geniessen können. Doch für viele ist genau diese Zeit im Jahr mit Aufgaben und Pflichten überbefrachtet. Die Liste der Dinge, die es bis Weihnachten noch zu erledigen gilt, ist lang. Als Folge davon verfallen wir in einen hektischen Aktionismus und leiden unter Stress, Nervosität und schlechtem Schlaf. Der Samina Schlafexperte Günther W. Amann-Jenison weiss Rat, wie man die schönste Zeit im Jahr entschleunigen und entstressen kann.

Was ist wirklich notwendig? – lautet die entscheidende Frage. Mit Hilfe einer Liste lassen sich die dringlichen Aufgaben und die weniger eiligen gut aufteilen. Steht diese Liste, wird sie mit einem Zeitraster versehen, damit wir genau wissen, was wir wann erledigen sollen. Dabei ist es ganz wichtig, dass immer wieder kleine Unterbrechungen eingeplant werden. In diesen „besinnlichen“ Verschnaufpausen können wir uns dann das gönnen, was den Zauber der Weihnachts- und Adventszeit ausmacht: Einen feinen Tee trinken und Weihnachtsgebäck geniessen, eine schöne Geschichte lesen, weihnachtliche Musik hören oder ganz einfach nur ein paar Kerzen anzünden und sich an ihrem magischen Schein erfreuen. Oder tanken Sie frische Luft bei einem kurzen Spaziergang durch die winterliche Landschaft oder einen Park. Sie werden staunen, wie wirkungsvoll diese kleinen Sequenzen des Innehaltens sind und wie sie Ihnen wirklich das schöne Gefühl vermitteln, die Advents- und Weihnachtszeit erlebt zu haben.

Voller Energie in den Tag

Um ein volles Tagesprogramm gut über die Runden zu bringen, braucht es ein gutes Frühstück. Mit Milchprodukten wie Milchdrinks, Joghurts und Käse wird der Protein-Speicher optimal gefüllt. Daraus bildet der Körper in der Folge die wichtigen Anti-Stress-Hormone. Auch Walnüsse, die viel Vitamin B enthalten, eignen sich hervorragend, um die gestressten Nerven zu entspannen. Müesli oder Vollkornbrot sorgen für die nötigen Kohlehydrate, um für den Tag gewappnet zu sein. Wer zu den ausgesprochenen Frühstücksmuffeln gehört, sollte sich spätestens um elf Uhr ein Joghurt mit drei Teelöffeln Eiweisspulver (in der Apotheke erhältlich) mixen und sich so einen guten Anti-Stress-Snack genehmigen.

Gesunder, entspannter Schlaf

Der allerbeste Anti-Stress-Faktor ist jedoch ein gesunder Schlaf. Er ist lebenswichtig für die Regeneration von Körper und Geist. Wer vor dem Einschlafen nochmals alles rekapitulieren muss, was er womöglich vergessen hat, bringt sein Hirn nochmals auf Hochtouren und leidet infolgedessen unter Einschlafstörungen. Deshalb empfiehlt sich, vor dem Schlafengehen keine anstrengenden Tätigkeiten mehr zu verrichten, besser ein warmes Bad nehmen, einen beruhigenden Kräutertee (z.B. Johanniskraut mit Honig) trinken oder Entspannungsübungen machen. Üppige Speisen, Rohkost, Koffein, Alkohol und Zigaretten sollten nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen genossen werden. Wer kurz vor dem Schlafengehen das Schlafzimmer nochmals gut durchlüftet, trägt ebenfalls zu einem guten Schlaf bei. Die optimalen Schlaftemperaturen liegen zudem zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Zu guter Letzt ist auch ein ausgeglichener Schlaf-Wach-Rhythmus für einen gesunden, erholsamen Schlaf wichtig: Achten Sie deshalb darauf, möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und morgens auch wieder zur gleichen Zeit aufzustehen.



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

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.