

Widnau, im März 2011

Medienmitteilung

Zeitumstellung: Samina gibt Tipps zur Selbsthilfe

Biologie gegen Mechanik: Biologische Uhr neu stellen

Egal, ob Nachtmensch oder Frühaufsteher: Die Umstellung von der Winter- auf die Sommerzeit am 27. März 2011 bedeutet für jedermann, sich an einen neuen Schlaf-Wach-Rhythmus zu gewöhnen. Um zwei Uhr nachts werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt, was bei vielen Menschen körperliche und psychische Beschwerden auslöst. Der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson verrät, wie man der Zeitumstellung ein Schnäppchen schlägt und rasch wieder auf Trab kommt.

Seit bald 30 Jahren stellen die Schweizer ihre Uhren von Ende März bis Ende Oktober um eine Stunde vor. Was in Europa ursprünglich mit dem Ziel des Energiesparens eingeführt wurde, hat heute einen zusätzlichen Nutzen: Das vermeintlich längere Tageslicht während den wärmeren Monaten nutzen viele für sportliche Aktivitäten oder das gemütliche Zusammensein mit Familie und Freunden. Alles in allem also eine positive Sache. Wären da nur nicht die Tage nach der Zeitumstellung.

Ähnlich einem Mini-Jetlag fühlen sich viele müde, unkonzentriert und schlapp, folglich gereizt oder leiden unter Verdauungsproblemen. Am Abend hingegen fällt das Zubettgehen schwer, weil man fit und munter ist. Die Ursache für diese Symptome liegt in der hormonellen Umstellung. Die zentral im Hirn liegende Zirbeldrüse produziert das für den Schlaf zuständige Hormon Melatonin. Und zwar umso mehr, je weniger Licht auf die Netzhaut des Auges fällt. Durch die kurzen Wintertage ist das Melatonin auch im Frühjahr noch recht aktiv. Gleichzeitig erhöhen stärkere Lichtreize die Produktion von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon. Der Zusammenstoss dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Die Zeitumstellung bringt nun den Organismus noch zusätzlich durcheinander, da die Ausschüttung des Schlafhormons an den Schlaf-Wach-Rhythmus gebunden ist. Der stellt sich nicht von heute auf morgen um.

Einfache Hausmittel helfen auf natürlichem Weg

Wer nicht schlafen kann, greift rasch zu Beruhigungs- und Schlaftabletten. Anstatt dem Körper Schlafmittel zu verabreichen, sollte man jedoch dem Organismus einfach die nötige Zeit gewähren, sich an die Veränderungen anzupassen. Eine solche Anpassungsphase ist sehr individuell und kann von vier bis fünf Tagen bis zu zwei Wochen dauern. Generell hilft viel Bewegung an der frischen Luft und eine vitaminreiche, frische Kost gegen das Gefühl der Energielosigkeit und Müdigkeit. Dadurch lässt sich's abends besser schlafen.

Der Samina Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson rät, wie man den Umstellungsreaktionen am besten begegnet und Schlafstörungen so weit als möglich vermeidet:

- Wer kann, sollte am Tag nach der Zeitumstellung am 29. März morgens einfach eine Stunde länger liegen bleiben und dann die erste Woche ruhig angehen.
- Üppige Mahlzeiten am Abend sollten in der Umstellungsphase vermieden werden. Auch übermässiger Konsum von Kaffee, Tee, Nikotin ist in den ersten Tagen der Zeitumstellung nach Möglichkeit zu vermeiden.
- Während der Umstellungsphase eher auf den Mittagsschlaf verzichten und wach bleiben, auch wenn Sie müde sind. Legen Sie dafür mehrere Erholungspausen ein. So kann sich die innere Uhr leichter wieder einpendeln und Sie schlafen in jedem Falle am Abend besser ein.
- Einfache Hausmittel wie ein heisses Bad, dicke Socken, ein warmes Fussbad und Entspannungsübungen oder pflanzliche Mittel wie z.B. Baldrian unterstützen das bessere Einschlafen.
- Die Zeitumstellung kann auch Anlass bieten, generell die Regeln für einen gesunden Schlaf



ich schlafe lebensenergie

zu beachten: eine orthopädisch optimale Schlafunterlage, das richtige Kissen, trocken-warmes Bettklima dank geeignetem Duvet z.B. aus Schafschurwolle und die Vermeidung von Elektromog im Schlafzimmer.

- Sollten die Schlaf- oder Umstellungsprobleme nach ca. 14 Tagen nicht abnehmen, empfiehlt es sich, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.

**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 Lamellenrotes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktlastelastizität 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.