

Widnau, im April 2011

Medienmitteilung

SAMINA: Wer abends leicht isst, schläft besser und tut etwas für seine Figur

Guter Schlaf sorgt für eine schlanke Linie

Eine zu üppige, zu spät eingenommene Mahlzeit am Abend zwingt die Verdauung zu Überstunden und stört damit den Schlaf. Das Sprichwort „Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ hat nichts an Aktualität eingebüsst. Im Gegenteil: Neuste Forschungserkenntnisse beweisen, dass wer abends leicht isst, besser schläft und für eine schlanke Linie sorgt.

Wenn der Mensch schläft, arbeitet auch das Verdauungssystem auf Sparflamme. Deshalb ist es wichtig, dass man spätestens drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen eine leichte Mahlzeit zu sich nimmt. Wer abends beim Essen so richtig zuschlägt und auch auf üppige, fettreiche Speisen nicht verzichten möchte, wird unter einem Völlegefühl leiden, welcher das Einschlafen empfindlich stört. Schlafforscher konnten zudem nachweisen, dass zwischen der Schlafdauer und dem Körpergewicht ein Zusammenhang besteht. „Sieben bis acht Stunden Schlaf sind gut für das Idealgewicht. Nicht mehr und nicht weniger. Zu lange und zu kurze Ruhe sowie ein nicht erholsamer Schlaf führen zu einer Gewichtszunahme“, weiss Samina-Schlafexperte Günther W. Amann-Jenison aus langjähriger Erfahrung im Schlafcoaching.

Abends leicht essen und massvoll trinken

Wer einer leichten Mahlzeit – zum Beispiel einer Scheibe Vollkornbrot mit einem Frischkäseaufstrich und Cherrytomaten, Spinat, Spaghetti mit Basilikumsauce, gedämpfte Auberginen, Broccoli oder Gschwellti mit Kräuterquark – den Vorzug gibt, fördert nicht nur seinen Schlaf, sondern trägt gleichzeitig zu einer schlanke Linie bei. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Reis, Teigwaren und Kartoffeln sind dank ihren langsam abbaubaren Zuckern ideale Einschlaffreunde, sofern sie mit Mass genossen werden. Zudem gibt es eine Anzahl Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Tryptophan, welche sich günstig auf das Einschlafen auswirken. Dazu gehören unter anderem Quark, Käse, Nüsse und Fisch. Tryptophan ist eine der acht essentiellen Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst produzieren kann und die daher über die Nahrung zugeführt werden müssen. Auch exotische Früchte wie Bananen, Ananas, frische Feigen, Papaya und Avocados liefern wertvolle bioaktive Substanzen, welche sich schlaffördernd auswirken.

Wichtig für die Verdauung ist zudem eine ausreichende Trinkmenge. Damit der Organismus mit genug Flüssigkeit versorgt wird, sollte ein Erwachsener pro Tag rund zwei Liter trinken, vorzugsweise Wasser, Kräutertee und verdünnte Fruchtsäfte. Allerdings sollte die Trinkmenge ihren Höhepunkt nicht am Abend finden. Ungefähr um vier Uhr nachmittags hat die Blase ihre Hochphase, und die Nieren arbeiten gegen sechs Uhr abends am stärksten. Zu einem späteren Zeitpunkt werden Getränke nicht mehr gleich effizient verarbeitet, sondern mangelhaft verwertet wieder ausgeschieden. Dies führt dazu, dass man nachts häufiger auf die Toilette muss. Wer nicht unter Einschlafstörungen leiden möchte, lässt abends zudem besser die Finger von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Tee, Cola oder Energydrinks. Ein guter Schlummertrunk ist hingegen ein Glas warme Milch mit Honig oder als Shake mit einer halben gemixten Banane.

Totale Regeneration mit einem guten Schlafsystem

Damit sich der durch eine leichte Mahlzeit ideal auf den Schlaf vorbereitete Körper nun vollständig erholen kann, ist es wichtig, dass Bett- und Bettinhalt optimal auf seine Bedürfnisse ausgerichtet sind: Das SAMINA Schlafsystem besteht ausschliesslich aus Naturstoffen wie Holz, Schafschurwolle, Naturkautschuk und Baumwolle. Damit garantiert es eine hohe Allergieverträglichkeit und sorgt für ein trocken-warmes Bettklima. Der frei schwingende Lamellenrost, die Naturkautschukmatratze mit hoher Punktelastizität und das anatomisch passende Kissen sorgen für eine maximale Entspannung während des Schlafs. Solchermassen erholt, fällt das Aufstehen leicht und man startet beschwingt und leicht in den neuen Tag.

Aus der Ayurveda-Küche stammen folgende Schlaf-Gesund-Rezepte:

- Warme Milch mit Honig und Gewürzen wie Muskatnuss, Kardamon, Ingwer, Zimt oder Safran. Der Drink beruhigt, entstresst und erhöht den für den Schlaf wichtigen Melatonin Spiegel.
- Hilfreich sind auch beruhigende Kräutertees und Gewürze. Dazu zählen Kamille, Melisse, Hopfen, Passionsblume, Johanniskraut, Helmkraut, Eisenkraut und Muskat.
- Schlaffördernd wirkt ein Mohnsamenchutney: Man nehme dazu 1 Teelöffel Mohnsamen, 1 Teelöffel Kokosraspeln (nach Möglichkeit frisch geraspelt), 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Gelbwurz (Kurkuma) und eine kleine Menge Ghee (Butterschmalz). Man vermischt die Mohnsamen mit den Kokosraspeln und gibt etwas Wasser hinzu, bis es eine dicke Paste gibt. Inzwischen schmilzt man das Ghee in einer kleinen Pfanne und gibt die Gewürze hinzu. Anschliessend die Pfanne sofort vom Herd nehmen und Mohnsamenmischung begeben. Nach Belieben etwas salzen. Das Chutney kann zu verschiedenen Speisen genossen werden.

Die folgenden Tipps haben sich in der Praxis jedoch als am effektivsten bewährt:

- Verbessern Sie Ihre Schlafqualität und berücksichtigen Sie in jedem Fall die Orthopädie des Liegens und Schlafens durch ein ganzheitlich orientiertes Schlaf-Gesund-Konzept.
- Sorgen Sie für ein trocken-warmes Bettklima.
- Besorgen Sie sich ein orthopädisch-anatomisch passendes Kopfkissen.

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 Punktelastizität 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.