

Widnau, im September 2011

Medienmitteilung

Checkliste für den gesunden Schlafräum

Fördert Ihr Schlafzimmer den gesunden Schlaf?

Der gesunde Schlaf ist die wichtigste Quelle für Erholung und Regeneration, für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Diese Tatsache wird von vielen Menschen zu wenig beachtet. Erst wenn der Schlaf ausbleibt, wenn sie nicht einschlafen können, schlaflose Nächte verbringen oder morgens wie gerädert aufstehen, suchen sie nach Lösungen. Dabei ist der Schlafräum der eigentliche Ort der Geborgenheit, Erholung, Regeneration, Gesundheitsvorsorge, Erholung und des Wachstums. Keine anderen Räume in Haus und Wohnung prägen ihre Bewohner so wie diese Zimmer – sie sind Quelle der geistigen und körperlichen Regeneration. Deshalb gehört diesen Räumen die grösste Aufmerksamkeit. Damit man wirklich gesund und erholsam schlafen kann, gilt es, einige elementare Grundlagen des gesunden Lebens und Schlafens zu berücksichtigen.



Die wichtigsten Tipps zur gesundheitsorientierten Gestaltung und Einrichtung von Schlafräumen:

Lage: Das Schlafzimmer sollte ein separater Raum sein, der möglichst ruhig gelegen ist.

Raumgrösse: Der Raum sollte pro Person mindestens 7,5 m² gross sein, um ausreichend Sauerstoff für eine Nacht zu gewährleisten. Vor dem Schlafen lüften oder Frischluft einführen durch ein gekipptes Fenster.

Wände/Decke: Atmungsaktiver Verputz, atmungsaktive Wandfarben und Holzverbau sind empfehlenswert.

Böden: Sind vorzugsweise aus Holz, die Oberflächen sollten mit natürlichen Wachsen oder Ölen behandelt werden, als Teppiche eignen sich solche aus Schafschurwolle.

Möbel/Einrichtung: Gut für das Raumklima sind heimische Hölzer, deren offenporige Oberfläche durch Wachse oder Öle gepflegt wird, damit das Holz atmen kann. Chemische und synthetische Materialien sind zu vermeiden.

Raumklima: Energiestörungen wie Elektrosmog, geopathischen Störzonen, Lärm- und Lichtreizen, Luftgiften etc. sollten reduziert, respektive vermieden werden.

Raumtemperatur: Für Schlafräume ideal sind 16-18 Grad Celsius.

Luftfeuchtigkeit: Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 50-60 %.

Staubbelastung: Die Liegefläche des Bettes sollte mindestens 35 cm über dem Boden sein, da sich 90 Prozent der Staubbelastung bis 20 cm über dem Boden befindet.

Lärm: Geeignete Fenster und Rollläden sorgen für ausreichend Schallschutz.

Licht: Rollos und Vorhänge sorgen für gute Abdunkelung, denn Lichtreize können den Schlaf stören.

Spiegel: Spiegel können hochfrequente Strahlungen reflektieren und verstärken. Daher sollten sie nicht in unmittelbarer Bettnähe stehen.

Elektrosmog: Elektrische und elektronische Geräte (Radiowecker, Fernseher, Computer, Schnurlostelefone etc.) in der Nacht vom Netz trennen. Es ist ratsam, einen Netzfreischalter einbauen.

Farbauswahl und Farbgestaltung: Bestimmende Farbtöne sollten entspannende Farben wie Pastellfarben in Gelb, Rosa und Hellblau sein. Die Decken sollten etwas heller gefasst werden als die Wände.

Bett/Schlafunterlage: Sie ist das Herzstück des Schlafraumes und sollte nur aus natürlichen Materialien wie Holz, Naturlatex, Schafschurwolle, Baumwollstoffe etc. bestehen. Federkernmattressen vermeiden, sie führen zur Verzerrung des natürlichen Erdmagnetfeldes und zur Ankoppelung an technische Störfelder. Das Bett sollte nicht gegen eine schlecht isolierte Aussenwand stehen, da man sonst direkt der Kälteabstrahlung ausgesetzt ist. Dasselbe gilt auch für den Nahbereich von Fenstern.

Bettgrösse: Die ideale Breite pro Person beträgt 90-100 cm, die Länge ca. 20 cm länger als der Schläfer. Die Schlafrichtung: vorzugsweise liegt der Kopf im Norden oder Süden (bedingt durch das Erdmagnetfeld).

Lattenrost: Reine Naturmaterialien begünstigen den gesunden Schlaf. Er sollte metallfrei sein (Magnetfeldstörung und Ankoppelung an technische Störfelder), und keinen starren Unterbau aufweisen.

Unterbetten: Naturmaterialien sind empfehlenswert, ideal sind naturbelassene Baumwollhüllen gefüllt mit unbehandelter Schafschurwolle (alle 4-7 Jahre erneuern).

Zudecken, Kissen: Ideal sind naturbelassene Baumwollfüllungen mit unbehandelter Schafschurwollfüllung. Kissen und Zudecken mit Daunen-Füllungen meiden (hohe statische Aufladungen, geringe Feuchtigkeitsaufnahme).

Gesunder Schlaf: Buchtipp rund um den gesunden Schlaf: Schlaf dich jung fit und erfolgreich von Schlafexperte und SAMINA Gründer Günther W. Amann-Jennson. Erhältlich im Buchhandel und bei allen SAMINA Vertriebsstellen (www.samina.ch)



Wichtig für gesunden Schlaf ist die Harmonie von Raum und Materialien.

Für weitere Informationen: www.samina.ch oder www.schlafcoaching.com

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.