



Heute gut geschlafen?

Der gesunde Schlafraum

biologisch gesehen der wichtigste Platz in Haus und Wohnung

Der gesunde Schlaf ist die wichtigste Quelle für Erholung und Regeneration, für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Diese Tatsache wird von vielen Menschen viel zu wenig beachtet. Erst wenn der Schlaf ausbleibt, wenn man nicht einschlafen kann, schlaflose Nächte bringt oder morgens wie gerädert aufsteht, sucht man nach Lösungen.



Deshalb ist der Schlafraum 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. Hier die wichtigsten Tipps zur gesundheitsorientierten Gestaltung und Einrichtung von Schlafräumen.

LAGE: Das Schlafzimmer sollte nach Möglichkeit immer ein separater Raum sein, der möglichst ruhig gelegen ist.

RAUMGRÖSSE: Mindestens 7,5 m² pro Person, um ausreichend Sauerstoff für eine Nacht

zu gewährleisten, vor dem Schlafen lüften oder Frischluft durch gekipptes Fenster.

WÄNDE/DECKE: Atmungsaktiver Putz, atmungsaktive Wandfarben, Holzverbau.

BÖDEN: Vorzugsweise aus Holz, Oberflächenbehandlung mit natürlichen Wachsen oder Ölen, Schafschurwoll-Teppiche.

MÖBEL/EINRICHTUNG: Aus heimischen Hölzern, offenporige Oberfläche durch Wachsen oder Ölen – somit kann das Holz atmen, chemische und synthetische Materialien meiden.

RAUMKLIMA: Frei von Energiestörungen wie Elektromog, geopathischen Störzonen, Lärm- und Lichtreizen, Luftgiften etc.

RAUMTEMPERATUR: Für Schlafräume ideal 16 - 18 Grad Celsius.

LUFTFEUCHTIGKEIT: Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 50 – 60 %.

STAUBBELASTUNG: Liegefläche des Bettes mindestens 35 cm über dem Boden, 90 % der Staubbelastung ist bis 20 cm über dem Boden.

LÄRM: Für ausreichend Schallschutz sorgen z.B. durch spezielle Fenster und Rollläden.

LICHT: Für gute Abdunkelung (Rollos, Vorhänge) sorgen, Lichtreize können den Schlaf stören.

SPIEGEL: In unmittelbarer Bettnähe vermeiden (können hochfrequente Strahlungen reflektieren und verstärken).

ELEKTROSMOG: Elektrische und elektronische Geräte (Radiowecker, Fernseher, Computer, Schnurlostelefone etc.) in der Nacht vom Netz trennen. 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: Das Herzstück des Schlafraumes, nur natürliche Materialien wie Holz, Naturlatex, Schafschurwolle, Baumwollstoffe etc. - wie bei SAMINA Augsburg angeboten - verwenden. Federkernmatratzen

meiden diese, 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: Ideale Breite 90-100 cm, Länge ca. 20 cm länger als der Schläfer, Schlafrichtung: vorzugsweise Kopf im Norden oder Süden (bedingt durch das Erdmagnetfeld).

LATTENROST: Reine Naturmaterialien, metallfrei (Magnetfeldstörung und Ankoppelung an technische Störfelder), kein starrer Unterbau.

UNTERBETTEN: Aus Naturmaterialien, 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-Jenison

SAMINA – Ihr kompetenter Partner für gesunden Schlaf

SAMINA steht seit über 20 Jahren für ganzheitlichen Schlaf mit höchsten Qualitätsansprüchen. Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept basiert dabei auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und erfüllt alle schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, bau- und elektrobiologischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs.

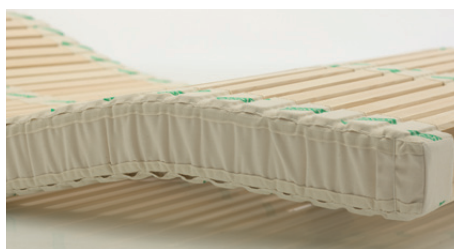


Das SAMINA Schlafsystem funktioniert gewichtsunabhängig und gleicht den Auflage- druck des Körpers optimal aus. Dies bringt so eine höchstmögliche Erholung und Entspannung. SAMINA ist zudem der Spezialist für das richtige Kissen. Über 20 orthopädische Kissen sind so beschaffen, dass sie in jeder Lage den natürlichen Schwung der Hals-Wirbelsäule unterstützen.

Unikate mit höchstem Qualitätsanspruch

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.

Biologisch wichtige Materialien und Rohstoffe sind nutzlos, wenn bei ihrer Verarbeitung ungesunde Hilfsmittel zum Einsatz kommen oder durch industrielle Massenverarbeitung wertvolle natürliche Wirkstoffe zerstört werden. Bei SAMINA wird deshalb jedes Schlaf-



Wichtig für gesunden Schlaf: Harmonie von Raum und Materialien.

system sorgfältig in der Firmenzentrale in Vorarlberg/Österreich von Hand gefertigt, wodurch es automatisch auch zu einem Unikat

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

SERIE – TEIL 1

1. Gesunder Schlafrum

Biologisch gesehen der wichtigste Platz für die Regeneration

2. Gesund leben – gesund schlafen

Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

3. Gesunder Schlaf im Einklang mit der Natur

Die Intelligenz der Natur fürs Bett genutzt

4. Die sanfte Entspannung für Ihren Rücken

Das orthopädisch durchdachte Schlafsystem

5. Gesunde Schlaf Tipps:

Das ideale Raum- und Bettklima

6. Wellness zuhause – Schlafen Sie gut!

von höchster Qualität wird. Außerdem sind SAMINA Schlafsysteme frei von Metallen, was für die Erhaltung reiner, gesundheitsfördernder Felder (z.B. Erdmagnetfeld) wichtig ist.

Kommen Sie jetzt in das SAMINA Fachgeschäft in Augsburg zur Schlaf-Gesund-Beratung, profitieren Sie von unserem kostenlosen Kissenservice und machen Sie sich ein Bild von der Vielfalt und Erlesenheit unserer Produkte.

Heute gut geschlafen?



SAMINA

Wir lösen Ihre Schlaf- und Rückenprobleme!

Wie positiv sich das innovative SAMINA Schlafsystem, in dem alle naturkonformen Erkenntnisse sowie die orthopädischen Anforderungen von Ärzten und Therapeuten konsequent umgesetzt werden, auch auf Ihren Schlaf auswirkt, zeigen wir Ihnen gerne im Rahmen einer persönlichen Schlafberatung in Ihrem nächstgelegenen SAMINA Fachgeschäft.

Wir beraten Sie gerne:

SAMINA Augsburg
Philippine-Welser-Str. 7
86150 Augsburg
Telefon (0821) 50 47 165

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 10 - 14 Uhr und 15 - 19 Uhr
Samstag 10 - 16 Uhr

www.samina.de