



# Heute gut geschlafen?

## Gesund leben – gesund schlafen

Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

**Wer gesund leben will, der muss auch gesund schlafen. Denn die Gesundheit hängt zu über 90 % von der Qualität unseres Schlafes ab. Das beweisen immer mehr Fakten in der Schlafforschung.**



Günther W. Amann-Jennson

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Unser Körper braucht die regelmäßige Erholung in der Nacht. Schlafen ist eine wichtige Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsvermögen. „Wer gesund leben will, der muss vor allem gesund und naturgerecht schlafen“, erklärt Schlafpsychologe und Buchautor Günther W. Amann-Jennson. Eindeutig verbessert wird die Schlafqualität durch ein gutes Bettklima. Dieses wird von Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit sowie Be- und Entlüftung von Bettrahmen samt Bettinhalt beeinflusst. Und auch von uns selbst durch den Nachtschweiß. „Während dem Schlaf braucht der Körper mehr Wärme. Das Hauptziel muss also ein trocken-warmes Bettklima sein“, rät der Schlafexperte.

### TIPPS FÜR DAS IDEALE BETTKLIMA:

- ▶ Unterbett, Bettwäsche und Nachtkleidung sollten aus Naturmaterialien wie Baumwolle und Schafschurwolle sein. Schafschurwolle wirkt im Winter wärmend, im Sommer kühlend.
- ▶ Die ideale Raumtemperatur für den Schlaf liegt zwischen 18 bis 20 Grad Celsius mit einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Wer mehr als 20 Grad Schlaftemperatur hat, der kann die wichtige Produktion des Schlafhormons Melatonin negativ beeinflussen.
- ▶ Kann beim Schlafen von unten kalte Luft am Körper vorbeiziehen, entsteht auf der feuchten

Haut eine Verdunstungskälte. Die kann zu Verspannungen der Muskeln und auf längere Zeit auch zu Problemen mit Gelenken und der Wirbelsäule führen. Um sich vor Kälte von unten zu schützen, verwenden Sie unter dem Körper immer eine zusätzliche Matratzenauflage, am besten mit Schafschurwoll-Füllung.

- ▶ Eine wichtige Voraussetzung für ein trocken-warmes Bettklima sind offene Bettkonstruktionen. Das heißt, der Bettrahmen ist rundherum offen und das ganze System gut durchlüftet ist.
- ▶ Zum optimalen Raumklima gehört auch das richtige Lüften. Wenn gleich nach dem Aufstehen gelüftet wird, ist die Feuchtigkeit noch nicht so stark in Wände und Möbel eingedrungen und kann leicht abgeführt werden. Wenn nur am Abend gelüftet wird, sind längere Lüftungszeiten notwendig.
- ▶ Ein rascher Luftaustausch im Winter bedeutet einen geringen Wärmeverlust. Kippen Sie daher das Fenster nicht, sondern öffnen Sie es möglichst weit.

▶ Schütteln Sie Bettwäsche immer leicht auf und legen Sie diese so auf, dass die Restfeuchtigkeit während dem Tag entweichen kann.

▶ Sie können die Bettwäsche im Winter auch einmal an das offene Fenster legen oder hängen. Minustemperaturen können nämlich Mikroorganismen wie Hausstaubmilben vertreiben.

▶ Nicht nur ein gestörtes Raumklima, auch andere Faktoren können einen gesunden Schlaf verhindern. Amann-Jennson unterscheidet äußere Ursachen wie Elektrosmog, Lärm, Lichtreize und innere Ursachen wie Ängste, Genussmittel oder eine Störung des natürlichen Biorhythmus.

Erst die Behebung dieser Schlafstörungen bringt wieder einen erholsamen Schlaf. Wertvolle Ratschläge dafür gibt Amann-Jennson in seinen Büchern „Schlaf dich gesund“ und „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ (erhältlich an allen SAMINA Vertriebsstellen).

### BUCHTIPP: SCHLAF DICH GESUND!



Luban-Plozza und G.W. Amann-Jennson

Immer mehr Menschen leiden an Schlafstörungen. Antworten auf Ihre Fragen finden Sie in diesem Ratgeber. Die Autoren haben es geschafft, trotz wissenschaftlicher Gründlichkeit, ein leicht fass- und anwendbares Buch zu schreiben. Sie zeigen neueste Schlafforschungen auf, erklären den Störfaktor Stress und die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Im Praxisteil können Sie Ihr eigenes Stressprofil und Schlafprotokoll erstellen. Erwarten Sie sich von diesem Buch nicht, schon während dem Lesen in einen tiefen Schlaf zu fallen. Dafür ist es viel zu spannend!

Oesch Verlag . ISBN 978-3-0350-3038-9

### BUCHTIPP: SCHLAF DICH JUNG, FIT UND ERFOLGREICH



Günther W. Amann-Jennson

Der Schlaf gehört zu den größten Geheimnissen des Lebens. Günther W. Amann-Jennsons Buch beschreibt leicht verständlich die Bedeutung des Schlafes für Gesundheit, Lebensqualität und optimale Leistungsfähigkeit. Anstelle grauer Theorie erzählt er von seiner 25-jährigen Erfahrung in der ganzheitlichen Schlafforschung, der Schlafpsychologie und Bioenergetik. Wer sich praktische Hinweise und genaue Anleitungen für einen erholsamen Schlaf wünscht, der sollte für dieses Buch unbedingt ein Plätzchen auf seinem Nachtkästchen reservieren.

108 United (erhältlich auf [www.108united.com](http://www.108united.com))  
ISBN 978-3-902612-16-8

## 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.

### Schlafsystem mit verschiedenen Funktionszonen



Die patentierte Konstruktion des frei schwingenden, doppelseitigen SAMINA Lamellenrosts erzeugt eine optimale Abstützung der Lendenwirbelsäule und gleichzeitig eine notwendige Entlastung der Bandscheiben und der Muskulatur. Die hochwertige Matratze aus 100 % Naturkautschuk gibt die Wirkung des Lamellenrosts weiter und zeichnet sich durch ein optimales Rückfederungsverhalten aus. Die klimaregulierende Schafschurwollauflage ist mit 100 % organischer Schafschurwolle gefüllt und garantiert ein trocken-warmes Bettklima. So sorgt sie für einen gesunden Schlaf und eine antirheumatische Wirkung.

## Orthopädische Kissen

Das orthopädisch richtige Kissen ist für eine optimale Regeneration der empfindlichen Halswirbelsäule mitentscheidend. Zusammen mit Orthopäden, Physiotherapeuten und Schlafexperten hat SAMINA ein



einzigartiges Kissenortiment entwickelt. Die entscheidenden Vorteile sind der Aufbau, die Größen, die verwendeten Naturmaterialien sowie die verschiedenen Füllungen von Schafschurwolle über Dinkel und Hirse bis zu Zirbenholzspänen.

### Traumhaft anschmiegsame Decken

In naturbelassener Baumwollhülle aufwendig mit Kreuzstichen verarbeitet, sind die SAMINA Decken anschmiegsam, fließend – einfach traumhaft. Die Wollfüllungen der SAMINA Decken bestehen ausnahmslos aus 100 % biologisch aktiver Schafschurwolle. Schafschurwolle gehört zu den besten Klimafasern

# SAMINA

ich schlafe lebensenergie

#### SERIE – TEIL 2

##### 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 Schlafertipps:

*Das ideale Raum- und Bettklima*

##### 6. Wellness zuhause – Schlafen Sie gut!

überhaupt: im Winter gemütlich warm und im Sommer angenehm kühlend. Hinzu kommt die außerordentliche Fähigkeit, ca. 30 % des Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufzunehmen und rasch an die Raumluft abzugeben.

**Kommen Sie jetzt in das SAMINA Fachgeschäft in Augsburg Probeliegen, profitieren Sie von unserem kostenlosen Kissen-Service und machen Sie sich ein Bild von der Vielfalt und Erlesenheit unserer Produkte.**

## Alles für einen gesunden Schlaf

Orthopädische und 100 % naturbelassene Schlafsysteme, Decken und Kissen

Schlaf - die natürliche Basis für Gesundheit, Fitness und Erfolg. Nutzen auch Sie diese Quelle, um Ihre Lebensqualität zu steigern und entscheidend zu verbessern.

Mit ausgewählten Naturmaterialien, 100%ig biologisch gewachsen und mit viel Liebe zum Detail von Hand verarbeitet, steht SAMINA seit über 20 Jahren für höchste Qualität in Sachen Schlafkomfort. Werden auch Sie SAMINA SchläferIn und bringen Sie dadurch spürbar mehr Energie in Ihr Leben!

#### Wir beraten Sie gerne:

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

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 10.00 - 14.00 Uhr  
15.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

# SAMINA

ich schlafe lebensenergie

[www.samina.de](http://www.samina.de)