



Heute gut geschlafen?

Die sanfte Entspannung für Ihren Rücken

Das orthopädisch durchdachte Schlafsystem

In der Vergangenheit wurde Patienten mit Rückenschmerzen oft empfohlen, eine möglichst harte Schlafunterlage zu wählen, um besser schlafen zu können. Heute weiß man durch zahlreiche Studien, dass die Wirbelsäule im Liegen die gleiche Haltung einnehmen muss wie im Stehen. Das neue Zauberwort in der Orthopädie des Liegens heißt deshalb Flexibilität. Denn bei einer harten unflexiblen Unterlage werden Körperpartien wie die Lende, das Kreuzbein und die Schulterregion eher einer punktuellen Druckbelastung ausgesetzt.

Rückenleiden und Schlafstörungen haben sich längst zu bedeutenden Volkskrankheiten entwickelt. Heute leiden 25 bis 30 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen. Häufige Ursache sind dabei Rückenschmerzen und muskuläre Verspannungen. Mit der falschen Schlafunterlage nehmen die Muskelverspannungen noch zu und dementsprechend verschlechtert sich auch die Schlafqualität. „Im Schlaf wechseln wir während einer Nacht bis zu 80 Mal die Schlafposition ohne aufzuwachen. Ursache dafür sind die so genannten Druckreize, die auf die Haut wirken.“

Über ein internes Steuersystem führen sie zu einer automatischen Körperverschiebung“, erklärt der Schlafexperte Günther W. Amann-

Jennson von SAMINA. Eine flexible und komfortable Schlafunterlage passt sich den Körperformen weitgehend an, so dass nur wenige Positionsänderungen vorgenommen werden. Ist die Unterlage jedoch zu hart, wird durch den zu hohen Auflagedruck die Schmerzschwelle bewusst wahrgenommen und der Schlaf wird unterbrochen. Entsprechend fehlen die Tiefschlafphasen und man fühlt sich am nächsten Morgen wie gerädert. Diese gestörten Schlafepisoden wiederholen sich Nacht für Nacht, so dass daraus schließlich ein chronisches Schlafdefizit mit all seinen Folgereaktionen resultiert.

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben, es gibt dennoch ein paar Tipps, welche ganz generell Linderung verschaffen:

- ▶ Die richtige Schlafunterlage verwenden, welche die Orthopädie des Liegens und folglich die Schlafqualität verbessert.
- ▶ Ein trocken-warmes Bettklima mit natürlichen Materialien wie Schafschurwolle schaffen.
- ▶ Ein orthopädisch-anatomisch passendes Kopfkissen verwenden.
- ▶ Sich tagsüber ausreichend bewegen.
- ▶ Die Muskeln und insbesondere die tiefen Rückenmuskeln trainieren (z.B. Rückentraining nach Toni Hochreutener mit spezieller Sprossenwand)

- ▶ Stress eindämmen, denn Rückenschmerzen haben oft psychische Ursachen. Entspannende Maßnahmen ins Therapiekonzept integrieren.
- ▶ Therapieresistente Rückenschmerzen sehr sorgfältig beim Arzt oder Therapeuten abklären lassen.

Ein Schlafsystem mit Idealen

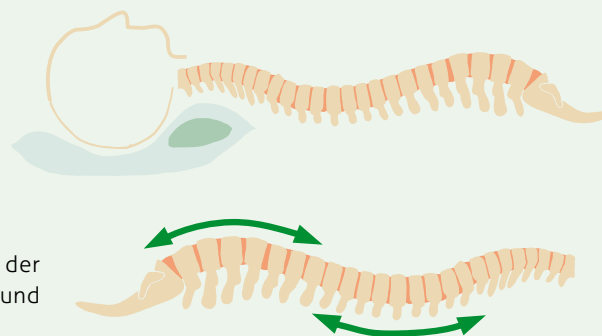
SAMINA – Anbieter eines nach anatomisch-orthopädischen Kriterien entwickelten Schlaf-Gesund-Konzepts – empfiehlt, sich frühzeitig mit dem wichtigen Thema „gesundes Schlafen“ auseinander zu setzen. „Denn schließlich ist“, so SAMINA Gründer Günther W. Amann-Jennson „bioenergetisches Schlafen die höchste Form der körperlichen und seelischen Regeneration“.

Darum nutzt das ganzheitliche SAMINA Schlafsystem die beruhigenden und regenerativen Energien natürlicher Materialien: unbehandeltes Massivholz für den hochflexiblen, doppelseitigen, freischwingenden Lamellenrost, Naturkautschuk für die punktelastische und rückfedernde Matratze und klimaregulierende, antirheumatisch wirkende Schafschurwolle für die Bettauflage und die über 20 verschiedenen, orthopädischen Kissen und Bettdecken.

ANATOMISCH RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Die Wirbelsäule soll von der Schlafunterlage so gestützt und entlastet werden, dass sie in jeder Schlafhaltung ihre natürliche S-Form beibehalten kann. Der hochflexible Lamellenrost bildet dabei die Grundlage für diese und weitere medizinisch-orthopädischen Anforderungen an das anatomisch richtige Liegen und Schlafen.

In Kombination mit der punktelastischen Naturkautschuk-Matratze und der Schafschurwollauflage wird in jeder Schlafhaltung die richtige Abstützung und Lagerung der Wirbelsäule erreicht.



FIRMEN-FACTS



Firmengründer
W. Amann-Jennson

Vor über 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme.

In mitten herrlicher Natur werden am Firmensitz in Frastanz/Vorarlberg (Österreich) 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 SAMINA Produktions- und Handels GmbH beschäftigt 63 Mitarbeiter und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in Deutschland arbeitet SAMINA mit über 100 Vertriebspartnern zusammen, die die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte verkaufen.

Dabei sind alle Produkte Unikate, die für das perfekte, individuelle Schlafbedürfnis konsequent von Hand hergestellt werden. Denn die wertvollsten Rohstoffe und Materialien wären nutzlos, wenn bei ihrer Weiterverarbeitung ungesunde Hilfsmaterialien zum Einsatz kämen oder durch maschinelle Fertigung natürliche Wirkstoffe zerstört würden.

Beim SAMINA Schlafsystem wird der vom Körper verursachte Auflagedruck vom freischwingenden und doppelseitigen Lamellenrost aufgenommen und ideal im Verhältnis von Körpergewicht und Körperlänge verteilt.



Durch die Konstruktion dieses international patentierten Lamellenrosts entsteht von unten ein aktiver Gegendruck. Dieser einzigartige Effekt führt zu einer optimalen Abstützung der Lendenwirbelsäule und zur notwendigen Entlastung der Bandscheiben.

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

SERIE – TEIL 4

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!

Die Muskulatur kann in jeder Schlafphase vollkommen loslassen und sich entspannen. Druckstellen, Muskelverhärtungen und Durchblutungsstörungen werden dadurch vermieden. So kann Problemen mit dem Rücken und den Bandscheiben erfolgreich entgegengewirkt werden.

Besuchen Sie das SAMINA Fachgeschäft in Augsburg. Erleben Sie mehr als die Summe aller Einzelheiten und profitieren Sie von unserem Kissenleihservice.

Schlaf- und Rückenprobleme?



SAMINA

Wir bieten Ihnen kompetente Beratung in allen Fragen rund um den gesunden Schlaf.

SAMINA setzt die orthopädischen Anforderungen von Therapeuten und Ärzten konsequent um. Wenn auch Sie sich von den positiven Auswirkungen dieses Systems überzeugen lassen möchten, kommen Sie zu einer persönlichen Schlafberatung in Ihr 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-augsburg.de