



Heute gut geschlafen?

Tipps für Gesundheit und Schlaf:

Wellness zuhause – Schlafen Sie gut!

Es gibt Menschen, die mit verhältnismäßig wenig Schlaf auskommen und trotzdem fit und leistungsfähig sind. Zu den berühmten Kurzschläfern der Geschichte gehören beispielsweise Winston Churchill und Napoleon. Die große Mehrheit der Menschheit verbringt jedoch bis zu einem Drittel ihres Lebens im Bett, um gesund und vital bleiben zu können.

Vor allem im Tiefschlaf (zwischen 23 und 3 Uhr nachts) werden Hormone, insbesondere Wachstumshormone, ausgeschüttet, die den Alterungsprozess bremsen. Sie sorgen dafür, dass Zellen wachsen, sich aufbauen und buchstäblich im Schlaf repariert werden.



Der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson weiß aus seiner langjährigen Expertentätigkeit, dass die täglichen sieben bis acht Stunden, die ein Erwachsener durchschnittlich pro Tag schlafen sollte, keine verlorene Zeit sind.

Was während dem Schlaf in uns passiert und wie wir optimal schlafen

Denn während wir vermeintlich nichts tun, passiert in unserem Körper viel Lebenswichtiges: Nur wenn wir liegen und schlafen, kann sich unser Organismus von den Anstrengungen des Tages erholen. Mit sichtbarem Ergebnis: Wer gut schläft, sieht schöner aus, lebt gesünder und länger. Denn reichlich verjüngende chemische Prozesse laufen im Reich des Schlaf-Wunders ab.



Ausreichend Schlaf stärkt das Immunsystem

Verschiedene chemische Prozesse tragen zudem dazu bei, dass wir nicht nur erholt und frisch am Morgen aufwachen, sondern dass sich auch unser Immunsystem täglich neu auflädt.

Gewebeschäden können repariert werden, Heilungsprozesse schreiten besser voran. Organe und Zellen werden mit neuen Brennstoffen versorgt und alte, verbrauchte oder kranke Zellen werden durch neue, gesunde ersetzt.

Deutlich sichtbar wird das für uns an der Haut. Nach einem erholsamen Schlaf, sieht sie nämlich rosig und glatt aus und strahlt eine jugendliche Frische aus.

Eine neue Studie, welche Wissenschaftler an der Universität Stanford in Kalifornien durchgeführt haben, stellt einmal mehr fest, dass unregelmäßiger Schlaf das hormonelle Gleichgewicht deutlich verändert. Dadurch kann der Körper weniger Melatonin und Kortisol produzieren.

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.

Inmitten 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.

Beide Stoffe sind enorm wichtig, weil sie die schädlichen freien Radikale beseitigen und unsere Abwehrzellen unterstützen, um beispielsweise Krebszellen zu vernichten. Wer also schlecht schläft, schwächt damit die körpereigene Abwehr.

SAMINA – Ihr kompetenter Partner für gesunden Schlaf

Alle diese wichtigen Vorgänge werden durch ein optimales Schlafumfeld und Schlafunterlage unterstützt. In ganzheitlichen SAMINA Schlafsystem sind alle bekannten Faktoren, welche die natürlichen Schlafvorgänge des Menschen begünstigen, kombiniert.

Im Mittelpunkt steht dabei der hochflexible und dem Körper nachmodellierende SAMINA Lamellenrost, der in jedes bestehende Bettgestell passt. Dazu kommen die punktelastische SAMINA Naturkautschukmatratze und die klimaregulierende SAMINA Schafschurwollauflage.

Eine Vierjahreszeitendecke, gefüllt mit naturbelassener, anschmiegsamer Schafschurwolle und ein Kissen vervollständigen dieses ganzheitliche SAMINA Schlafsystem.

Das SAMINA Schlafsystem funktioniert gewichtsunabhängig und gleicht den Auflagedruck 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. Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept erfüllt somit alle orthopädischen, hygienischen

und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. SAMINA leistet damit eine konsequente Umsetzung in konkrete Problemlösungen für die Nacht.

Deshalb werden das SAMINA Schlafsystem von zahlreichen Ärzten, Schlafforschern und Therapeuten empfohlen. Die hohe Produktqualität von SAMINA dokumentieren zudem Tausende von zufriedenen SAMINA Schläfern.



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

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

- SERIE – TEIL 6**
- 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!**

UNSER BUCHTIPP:
„Schlaf Dich jung, fit und erfolgreich“ von Günther W. Amann-Jennson.

Nutzen Sie die geheimnisvollen Kräfte des Schlafes für mehr Lebenspower, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg.



ISBN 978-3-902612-16-8



Schlaf- und Rückenprobleme?

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