

## Medienmitteilung

Schlaf – das beste Mittel um physische und psychische Leistungsfähigkeit aufzubauen

# 21. Juni „Internationaler Tag des Schlafes“

**Immer mehr Menschen haben Probleme, ihre Lebensenergien aufgrund der laufend zunehmenden inneren und äußeren Einflüsse in Balance zu halten. Dabei spielt neben der gesunden Ernährung und ausreichenden Bewegung der gesunde Schlaf eine zentrale Rolle.**

## 21. Juni Tag des Schlafes

„Die Zahl der Menschen, die jede Nacht schlecht schlafen, war noch nie so hoch. Dies wirkt sich auf allen Lebensebenen aus – am gravierendsten ist jedoch die Wirkung auf unsere körperliche Leistungskraft und mentale Fitness“, sagt der Schlafexperte und Buchautor Günther W. Amann-Jennson. „Der Tag des Schlafes ist eine ideale Möglichkeit, über seine eigenen Schlafgewohnheiten nachzudenken und notwendige Optimierungen in Angriff zu nehmen,“ ergänzt Amann-Jennson.



### **Schlaf wird immer kürzer und ineffizienter**

Amann-Jennson bringt es auf den Punkt: „Viele unserer heutigen Probleme sind klar einem Mangel an Schlafdauer und Schlafqualität zuzuschreiben, als einer Zeitverschwendung durch Schlaf.“ Die meisten Schüler, Studenten und Berufstätigen entwickeln nämlich durch eine verkürzte Schlafdauer ein Schlafdefizit von mindestens drei bis zu sieben Stunden pro Woche. „Der Schlaf ist auch nicht mehr effizient – wir verbringen zwar oft acht Stunden im Bett, schlafen davon aber nur sechs bis sieben. Dass sich dies körperlich und psychisch negativ auswirkt, ist nachvollziehbar“, sagt Amann-Jennson.

### **Besser schlafen steigert eindeutig die Leistung und schützt vor Krankheiten**

Um die Wirkungen eines guten Schlafes auf die Leistungsfähigkeit herauszufinden, eignen sich Sportler sehr gut. Das Ergebnis diverser Studien ist eindeutig: Die Sportler, die nachts besser und ausreichend schlafen, sind messbar leistungsfähiger und haben auch eine bessere Laune. Dazu kommt, dass gesunder, erholsamer Schlaf eine nicht zu unterschätzende Prävention vor Gesundheitsstörungen und Krankheiten darstellt. Von Herz-Kreislaufstörungen, Herzinfarkt, Diabetes Typ II über Stoffwechselleiden bis hin zu Alzheimer, Parkinson und Krebs.

### **Schlechter Schlaf führt zu emotionalen Störungen**

„Bisher galt: Bei fast allen psychischen Krankheitsbildern leiden die Betroffenen an einer Schlafstörung. Neu ist: Die Schlafstörung ist eine konkrete Basis für psychische Erkrankungen“, erläutert der erfahrene Schlafexperte. Dies scheinen aktuelle Untersuchungen der University of California zu bestätigen. Danach führt schlechter, gestörter und vor allem zu wenig Schlaf zu einem gestörten emotionalen Verhalten. Zudem versagt bei zu wenig Schlaf auch die rationale Kontrolle.

## Die Kräfte des gesunden Schlafes nutzen

„Der gesunde, erholsame Schlaf braucht ganz bestimmte biologische Voraussetzungen. Von unseren täglichen Gewohnheiten hin zu unseren Schlaf-Ritualen, einer ganzheitlichen und am besten natürlichen Schlafunterlage bis hin zu einem ausgeglichenen, ungestörten Raumklima“, geht Amann-Jennson ins Detail. Mit einem gezielten „Schlaf-Gesund-Coaching“ kommen Interessierte schrittweise wieder zu einem gesunden, erholsamen Schlaf und lernen die 7 Säulen der Gesundheit kennen und umsetzen. Wie das genau geht, erfährt man im aktuellen Buch „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“, erschienen im Bucher-Verlag. Oder man besucht eines der „Schlaf-Gesund-Seminare nach Günther W. Amann-Jennson“ in einem Wellnesshotel, wo man in schlafbiologisch optimierten POWERSLEEPING-ROOMS übernachten und Schlafmessungen durchführen kann. Infos unter [www.wellnesshotel.com](http://www.wellnesshotel.com)



## Gesunder Schlaf ist eine ideale Gesundheitsvorsorge

Rückenleiden und Schlafstörungen haben sich längst zu bedeutenden Volkskrankheiten entwickelt, deren Anamnese und Therapie oft schwierig sind. Prävention hat daher höchste Priorität. Ein anatomisch-orthopädisch hochwertiges Schlafsystem und die Schaffung eines gesunden, harmonischen Schlafumfelds können vielen Menschen zu mehr verhelfen. Denn Schlaf ist die größte Quelle für Gesundheit, Vitalität, Leistungsvermögen Lebensenergie. Höchste Zeit also für ein Schlafsystem, das allen bekannten schlafmedizinischen Gesichtspunkten gerecht wird und durch natürliche, schadstofffreie Intelligenz der Natur für einen Bioenergetischen Schlaf<sup>®</sup> verwendet.



„Wenn bisher für viele Menschen das Auto ein Statussymbol war, sollte es in diesem Jahrhundert das Bett sein, welches einen erholsamen Schlaf mit hoher Qualität gewährleistet, den viele Menschen vermissen und sich somit auf den Weg zum chronischen Kranksein bewegen“, so Prof. em. Prof. Dr. med. habil Karl Hecht, Schlafmediziner Berlin und SAMINA Schläfer. SAMINA verarbeitet naturbelassene Materialien in sorgfältiger Handarbeit. Jedes Bett ist ein Unikat: Unbehandelte Lamellen aus Eschenholz verfügen über eine besondere Spannkraft, Schafschurwolle ist Klimafaser Nummer eins und Matratzen aus Naturkautschuk sind nicht nur staubfrei, sondern auch noch bakterienfeindlich. All diese Schätze der Natur bilden die

Grundlage des SAMINA Schlafsystems. Wie positiv sich das innovative SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept, in dem die orthopädischen Anforderungen von Ärzten und Therapeuten konsequent umgesetzt wurden, auch auf den eigenen Schlaf auswirkt, kann jeder im Zuge einer persönlichen Schlafberatung im nächstgelegenen SAMINA Fachgeschäft erfahren.



Infos unter [www.samina.com](http://www.samina.com)

## Die 7 Gesundheits-Säulen nach Günther W. Amann-Jennson

1. Bioenergetisch Schlafen = 90% Faktor!
2. Vollwertige, natürlich-basierte Ernährung, Vermeidung von Giftstoffen
3. Ausgewogene Bewegung, Kraft- und Muskeltraining
4. Bioaktives Wasser – Sauerstoff, Ozon, Basen
5. Positive Selbstentwicklung auf allen Ebenen
6. Gesundes Bauen, Wohnen, Arbeiten – Vermeidung von Wohngiften
7. Entspannung, Regeneration, Balance, Rituale

## Die wichtigsten Schlaf-Gesund-Tipps

1. Ganzheitliches Schlaf-Gesund-Konzept
2. 7-Gesundheitssäulen-Prinzip umsetzen und leben
3. Chronotyp und individuelle Schlafmenge herausfinden und berücksichtigen
4. Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus – erst ins Bett, wenn man wirklich müde ist
5. Schlaffreundliche Tage (Bewegung, Wasser, Atmung, Entspannung etc.) kreieren
6. Stimulierende Getränke (Kaffee, Tee) oder übermäßiges Zigarettenrauchen nachmittags bzw. abends meiden
7. Leichte Schlaf-Gesund-Menüs bevorzugen
8. Vorsicht mit Alkohol: Einschlafen wird erleichtert – Durchschlafen wird erschwert
9. Vorsicht mit chemischen Schlafmitteln
10. „Abschalten“ vor dem Zubettgehen mit Einschlafritualen
11. Nicht länger im Bett liegenbleiben, als man realistischerweise erwarten kann, zu schlafen
12. Keine übertriebenen Befürchtungen um den Schlaf – der Schlaf reguliert sich selbst, wenn die elementaren Voraussetzungen stimmen.
13. Heiteres Erwachen – Aufwachrituale (Sonne, Licht, frische Luft, Bewegung, Wasser trinken)

## Buchtipp

### Schlaf dich jung, fit und erfolgreich!

Als Folgewerk des Bestsellers „Schlaf dich gesund!“ widmet sich der Schlafforscher Günther W. Amann-Jennson in diesem Buch jenen Potenzialen, die durch einen gesunden und tiefen Schlaf nutzbar werden. Im Buchhandel und bei allen SAMINA Vertriebspartnern erhältlich. Verlag Edition 108 UNITED

[www.schlafcoaching.com](http://www.schlafcoaching.com)



## Zur Person Günther W. Amann-Jennson

Schlafpsychologe, Buchautor und „Schlaf-Gesund-Coach“

Der Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik, Frastanz (A) hat durch seine vielfältigen internationalen Ausbildungswege in Psychologie und Heilkunde große Fachkenntnisse rund um die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Im Mittelpunkt steht dabei der bioenergetische Schlaf. Aus über 10-jähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Im Mittelpunkt steht dabei die messbare Verbesserung des Schlafes durch ganzheitlich-orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld. Günther W. Amann-Jennson zu den Pionieren der Wellness und Schlaf-Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die Vernetzungen von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt.