

Frastanz, am 12. Juli 2011

## Medienmitteilung

Samina gibt Reisenden Tipps für den gesunden Schlaf

### **Damit der Schlaf auf Reisen nicht zur Strapaze wird**

**Überzeugt, keinen Tag länger durchhalten zu können, sind viele Menschen froh, im Juli und August endlich in den Urlaub fahren oder fliegen zu können. Doch damit beginnt der Stress für den Körper erst recht: Er verlässt die gewohnten Lebensumstände und muss sich neuen Situationen anpassen. Wie man auch auf Reisen den gesunden Schlaf findet, verrät der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson.**

Die erste Nacht im Urlaub ist meist nicht gerade erholsam: Erschöpft von der Anreise liegt man im ungewohnten Bett, das Lachen und Lärmen der fröhlichen Urlauber vor dem Hotel in den Ohren und dann ist da auch noch die rauschende Klimaanlage, die einen vor dem Dahinschmelzen bewahrt. Jetzt ist gut beraten, wer bereits vor der Abreise die Schlaftipps für Reisende gelesen und die nötigen Vorbereitungen getroffen hat.

Ein kurzer Spaziergang oder ein warmes Bad am Abend helfen, die Anspannungen zu lösen und die Sinne auf Urlaub einzustellen. Es ist ratsam, abends nicht zu spät und zu üppig zu essen sowie einen übermäßigen Alkohol- und Koffeinkonsum zu vermeiden. Gegen Schlafstörungen bewährt haben sich pflanzliche Mittel wie Baldrian-, Hopfen- oder Passionsfruchttropfen, homöopathische Komplexmittel. Der Besuch in der Apotheke für eine diesbezügliche Beratung empfiehlt sich bereits vor der Reise. Erfolg versprechen weiter Einschlaftechniken wie autogenes Training oder Yoga, die am besten ebenfalls schon im Alltag trainiert werden. „Wer länger unter Einschlafstörungen leidet, kann versuchen, seiner von zu Hause gewohnten Schlafens- und Aufstehzeit zu folgen. Denn der Körper ist darauf quasi programmiert und passt sich Änderungen oft nur langsam an. Generell bringen Bewegung an der frischen Luft und Sonnenlicht die innere Uhr wieder ins Gleichgewicht“, erklärt der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson. Und daran mangelt es ja an den meisten Urlaubsorten nicht.

#### **Das richtige Bett – auch im Urlaub**

Besonders wichtig ist es, seine Ansprüche an die Qualität des Hotelbettes nach Möglichkeit schon bei der Reservierung bekannt zu geben. Zum Beispiel Einzelmatratzen, keine Wasser- oder Elektrobetten, keine Federkernmatratzen, keine Kunstfasern, ein ruhiges Zimmer usw. Sein eigenes Kopfkissen in den Urlaub mitzunehmen erweist sich häufig auch als sehr große Hilfe. Bei einer Reise im Auto empfiehlt sich gar, eine luftige, hauchdünne Schafschurwollzudecke mit einzupacken, denn sie wirkt im Sommer kühlend und schafft ein angenehm trockenes Bettklima.

# SAMINA

ich schlafe lebensenergie

Das mit reiner Schafwolle gefüllte Reisekissen „Papillon“ von Samina bietet gerade in halbsitzender Position im Auto, Zug oder Flugzeug auch eine seitliche Abstützung des Kopfes.



## Sonderproblem Jetlag

„Jetlag nennt man die Beschwerden, die bei Überquerung mehrerer Zeitzonen innerhalb von wenigen Stunden auftreten. Sie reichen von Schlafstörungen, Appetitverlust und Verdauungs-, Kreislaufproblemen bis hin zu Konzentrationsstörungen. Die Symptome dauern umso länger an, je älter der Flugreisende ist und je mehr Zeitzonen überschritten werden. Dabei werden Flugreisen in den Osten meist schlechter vertragen als in den Westen und Nachtflüge meist schlechter als Tagflüge“ erklärt Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson.

## Hier finden Sie kurz die wichtigsten Tipps, den Jetlag so gering wie möglich zu halten:

- Schlafmuster vor der Flugreise allmählich der Ziel-Zeitzone anpassen
- Reise gut ausgeschlafen antreten und vor und während der Reise viel trinken - am Besten kohlesäurefreies Wasser
- bequeme Kleidung tragen, Schuhe während des Fluges ausziehen
- sich möglichst etwas Bewegung verschaffen - z.B. oft Toilette aufsuchen oder im Gang auf- und abgehen
- während der Nachtzeit des Ziellandes zu schlafen versuchen
- Uhr schon bei Reiseantritt umstellen, Schlafhilfen wie Ohrstöpsel, Schlafmaske, Nackenstütze oder das Reisekissen (Papillon) verwenden
- Im Zielland Schlafdefizit nicht tagsüber ausgleichen und sich rasch dem neuen Zeitrhythmus anpassen: Sie sollten sich so oft wie möglich dem Tageslicht aussetzen.

## Auch im Hotel gut und erholsam schlafen

Zusammen mit interessierten Hotelverantwortlichen hat Samina individuelle Schlaf-Gesund-Konzepte ausgearbeitet und umgesetzt. In sehr beliebten Feriendestinationen in Österreich, Italien und der Schweiz genießen die Gäste einen wunderbar erholsamen Schlaf in Samina Power Sleeping Rooms. **Alle Samina Hotels finden Sie unter: [www.samina-hotels.com](http://www.samina-hotels.com)**



Bildlegende:  
Posthotel Achenkirch\*\*\*\*\* am Achensee/AT  
mit Samina Power Sleeping Rooms