

Widnau, im Dezember 2011

## Medienmitteilung

Schlafexperte gibt Tipps für entspannte Weihnachten

# Schlafend Energie tanken für 2012

**Rasch die letzten Geschenke einkaufen, Guetli für die Kinder backen, die Eltern zum Nachtessen ausführen, mit Freunden anstossen, die Patenkinder zum Schlittel-Ausflug einladen, um nur einige Verpflichtungen zu nennen, die über die Weihnachtstage anstehen. Dabei sollten die Feiertage doch dazu dienen, den Stress des vergangenen Jahres abzulegen, sich zu erholen und neue Kraft für das kommende Jahr zu schöpfen. Wie das am besten geht, weiss der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson.**

„Der Schlaf ist der einfachste und wirkungsvollste Ausgleichsfaktor überhaupt. Er hilft uns, unseren gesamten Körper, insbesondere Nerven-, Hormon- und Immunsystem wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen“, erklärt der Schlafforscher Günther W. Amann-Jennson. Wie aber soll man zu einem gesunden Schlaf finden, wenn man 1000 Dinge zu erledigen hat, der Geschäftsalltag noch die Gedanken einnimmt oder wegen des alljährlichen Verwandtentreffs dicke Luft herrscht?

### Verschnaudpausen einplanen

Organisation ist das Lösungswort. Wer den Tag bewusst gestaltet, hat bessere Chancen auf gesunden Schlaf. Das heisst, sich selber Erleichterung verschaffen, indem die Aufgaben in dringliche und weniger eilige aufgegliedert werden. Am wichtigsten dabei sind die Pausen. Kleine, eingeplante Unterbrechungen, die einem Zeit lassen, Luft zu holen: sei es mit einem duftenden Tee, knusprigem Weihnachtsgebäck, weihnächtlicher Musik oder einem Spaziergang im Schneegestöber.

### Dem Körper helfen, sich zu entspannen

Auch wenn die Festmenüs sehr verlockend sind: Vor dem Schlafengehen empfiehlt Amann-Jennson, keine üppigen Speisen, Rohkost, Koffein, Alkohol oder Zigaretten zu sich zu nehmen. Ebenso sollten anstrengende Tätigkeiten zu einer früheren Tageszeit erledigt werden. Entspannend und schlaffördernd wirken dafür ein warmes Bad, ein beruhigender Kräutertee oder Lebensmittel, die Tryptophan enthalten, wie Milchprodukte, Nüsse, Kakao oder Bananen.

Wer nicht einschlafen kann, steht am besten wieder auf, macht etwas Entspannendes wie leichte Musik hören oder ein Buch lesen und geht erst wieder zu Bett, wenn er schläfrig ist. Wichtig ist auch ein gutes Schlafklima: Kurze und intensive Stosslüftungen vor dem Zubettgehen sorgen für gute Luft. Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 bis 18 Grad Celsius.

### Rechtzeitig aufstehen und gut frühstücken

Achtung: Man kann nicht nur zu wenig, sondern auch zu lange schlafen. Ein regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist daher sehr wichtig. Am Morgen sorgt ein gutes Frühstück mit Milchprodukten, Früchten, Müesli oder Vollkornbrot für einen energievollen Start in den neuen Tag. Über den Tag verteilt benötigt der Körper genügend Flüssigkeit, um auf Hochtouren zu kommen. Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht bringt nicht nur den Organismus in Schwung, sondern fördert auch die gute Laune.



*Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson: „Schlaf ist der allerbeste Anti-Stress-Faktor.“*



ich schlafe lebensenergie

**Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews  
mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson**

Medienstelle SAMINA, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur  
Telefon 052 269 20 06, E-Mail [info@buero10.ch](mailto:info@buero10.ch), [www.samina.ch](http://www.samina.ch)

**SAMINA**

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete mit der Unternehmensgründung die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Frastanz 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 bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: massives, hochelastisches Eschenholz für die Lamellen des frei schwingenden Lamellenrostes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktlastizität für die Matratzen; naturreine, atmungsaktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflagen, Decken und Kissen.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 63 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.