

Widnau, im August 2011

Medienmitteilung

Wertvolle Tipps von Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson

Gut schlafen bei sommerlicher Hitze

Endlich ist's richtig Sommer: Wir geniessen die lauen Abende draussen in gemütlicher Runde bis spät abends im lockeren T-Shirt oder Kleid. So könnte man stundenlang verweilen. Insbesondere, wenn sich die Hitze von tagsüber im Schlafzimmer staut und deshalb an einen erholsamen Schlaf nicht zu denken ist. Wie man trotzdem gut einschlafen und sich erholen kann, weiss der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson.

Damit der Mensch einschlafen kann, muss sich seine Körpertemperatur um 0,5 bis 1 Grad absenken. Normalerweise sorgt unsere biologische Uhr dafür. Unser Körper senkt seine Kerntemperatur automatisch, indem er Wärme über die Haut nach aussen abgibt. Wenn die Aussentemperatur allerdings zu hoch ist, funktioniert das nicht mehr. Mit dem Resultat, dass wir nicht einschlafen können, uns hin- und herwälzen und immer wieder schweissgebadet aufwachen. Dies führt zu einem nur oberflächlichen Schlaf, aus dem wir morgens wie gerädert aufwachen.

Während der sommerlichen Hitzetage flüchten wir uns gerne in klimatisierte Räume. Dabei gilt es aber zu bedenken, dass die Klimaanlage mit ihren verhältnismässig tiefen Temperaturen unseren Körper ganz aus dem Rhythmus bringen. Viel wichtiger wäre es, für eine kühle Schlafzimmertemperatur zu sorgen, indem man tagsüber beispielsweise die Läden und die Fenster schliesst und nur frühmorgens oder am späteren Abend kräftig durchlüftet. Zu empfehlen ist auch ein den sommerlichen Temperaturen angepasster Bettinhalt. Ganz besonders bewähren sich dabei Decken mit einer Füllung aus Merino-Schafschurwolle, welche die Feuchtigkeit und Hitze des Körpers schnell aufnehmen und umgehend wieder abgeben und dabei für ein optimales, trockenes Bettklima sorgen.

Dem Körper von innen heraus Kühlung verschaffen

Auch für den Körper heisst es schon tagsüber: Cool down, und zwar von innen heraus. Während der sommerlichen Hitze brauchen wir viel weniger Energie und sollten deshalb auf eine leichte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse umstellen. Davon bietet der Sommer ja eine ganze Menge. Gleichzeitig sollte die Trinkmenge verdoppelt werden. Etwa drei bis vier Liter frisches Wasser, möglichst ungesüsste Erfrischungsgetränke oder gekühlte Tees sind sehr empfehlenswert. Gar nicht zu empfehlen hingegen sind eiskalte Duschen vor dem zu Bett gehen in der Meinung, dass dies dem Körper Kühlung verschaffe. Selbst wenn sich die kalte Dusche zunächst sehr erfrischend anfühlt, kurbelt man mit dem kalten Wasser den Stoffwechsel an und der Körper wärmt von innen heraus noch zusätzlich – was sich bei heissen Raumtemperaturen eher als kontraproduktiv erweist. Unter der lauwarmen bis warmen Dusche hingegen hat der Körper ein warmes Empfinden und stellt deshalb auf Kühlen um.

SAMINA

ich schlafe lebensenergie



Zur Qualität des Schlafes allgemein weiss Günther W. Amann-Jennson zudem aus langjähriger Erfahrung: „Der Tag macht die Musik! Oder mit anderen Worten: So wie wir den Tag verbringen, so schlafen wir auch.“



Wohlig und entspannt schlafen trotz sommerlicher Hitze: Das Samina Schlafsystem macht's möglich.

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, 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.