

Frastanz, September 2011

Medienmitteilung

Wertvolle Tipps bei Rückenschmerzen von Samina Schlafexperten

Dem Rücken zuliebe

Egal ob wir liegen oder stehen, die Muskulatur unseres Bewegungsapparats ist immer leicht angespannt. Wir haben unseren Körper und damit auch unseren Rücken unter Kontrolle. Während wir schlafen, ist jedoch alles anders. Dabei erschlaffen die Muskeln, sie verlieren ihre Haltefunktionen und überlassen diese Aufgabe voll und ganz der Bettunterlage. Nur ein Lamellenrost und eine Matratze, welche den Körper richtig stützen, ermöglichen es den Muskeln sich in der Nacht zu erholen und allfälligen Schmerzen im Rücken entgegen zu wirken.

Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Übergewicht, psychische Belastungen oder Abnutzungserscheinungen des Skeletts – die Ursachen von Rückenbeschwerden sind vielfältig. Zwischen 80 und 90 Prozent der Europäer leiden laut Studien unter Rückenschmerzen. Betroffen sind nicht nur Ältere. Bereits Jugendliche und Erwachsene klagen über regelmässig auftretende Rückenprobleme. „Rückenschmerzen können neben organischen aber auch psychische Ursachen haben. Unabhängig davon, ob die Beschwerden chronisch sind oder gelegentlich auftreten, gilt jedoch: Für Bandscheiben und Wirbelsäule ist die Trag- und Stützfähigkeit der Schlafunterlage elementar wichtig“, so Schlafcoach Günther W. Amann-Jennson. Erfüllt die Unterlage ihre Aufgabe ungenügend, kommt es zu Fehlstellungen und Schmerzen. Schlechte Matratzen und Schlafsysteme sind ausserdem eine zusätzliche Belastung bei allen Formen von Rückenbeschwerden bis hin zu Osteoporose.



„Wie beim Stehen sollte die Wirbelsäule auch im Liegen ihre natürliche S-Form weitgehend beibehalten“, erklärt der Zürcher Rückenexperte Toni Hochreutener. „Das optimale Schlafsystem ist gleichzeitig elastisch und stützend. Dadurch bietet es der Wirbelsäule die Möglichkeit zur Formerhaltung und wirkt einer Deformation der Wirbelsegmente entgegen“, führt Hochreutener weiter aus.

Das Zauberwort in der Orthopädie heisst deshalb Flexibilität. Das Bett darf weder zu hart (punktuelle Druckbelastung) noch zu weich (Krümmung des Rückens) sein. Die richtige Unterlage gibt dort nach, wo sie belastet wird und stützt dort, wo natürliche Körperwölbungen vorhanden sind. In der Seitenlage muss der Kopf so abgestützt werden, dass die Halswirbel mit den Brustwirbeln eine gerade Linie bilden. Die Schulter darf auf keinen Fall auf das Kissen zu liegen kommen.

Gemäss diesen Kriterien hat Samina ein bioenergetisches Schlafsystem entwickelt, das sich individuell dem Benutzer, seinen Körperformen und vor allem seinem Körpergewicht automatisch anpasst. Der hochflexible Lamellenrost aus unbehandeltem Eschenholz stützt und entlastet die natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule. Für ein trocken-warmes Bettklima sorgen natürliche Materialien wie Bio-Baumwolle oder reine Schafschurwolle. Samina bietet zudem eine Auswahl von über 20 verschiedenen orthopädisch getesteten Kopfkissen, welche die richtige Haltung und Lagerung der Halswirbelsäule während des Schlafes gewährleisten.

Das kann man dem Rücken am Tag zuliebe tun:

- Auf eine ausgewogene Ernährung achten.
- Sich mehrmals täglich für ein paar Minuten auf eine Gymnastikmatte legen und dem Körper so die Möglichkeit geben, wieder in seine natürliche Haltung zurückzufinden.
- Extremes Vorbeugen und einseitige Belastungen vermeiden, sie vervielfachen den Druck auf die Lendenwirbel.
- Sich täglich bewegen, um auch körperlich müde zu sein. Vor dem Schlafengehen eignet sich ein kurzer Abendspaziergang und beim Aufstehen eine spielerische Morgengymnastik.
- Gezielte Übungen, z.B. an der Sprossenwand, dehnen die Muskeln und begünstigen die Ausdauerfähigkeit, sie können auch Bandscheibenschäden, Knie- und Hüftarthrosen vorbeugen.

Wer sich tagsüber ausgewogen ernährt, sich ausreichend bewegt und für das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung sorgt, liegt nicht nur voll im Trend, sondern erfährt Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden. Dieses Wohlbefinden wird mit einem gesunden erholsamen Schlaf abgerundet und gestärkt. Ein den Körpererfordernissen entsprechendes Bett schliesst also den Kreis von Tag und Nacht.





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, 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.