

Frastanz, am 19. Juli 2011

Medienmitteilung

Schlafertipps: Wie umgehen mit Ein- und Durchschlafstörungen

Gut schlafen auch im Alter

Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität und müssen auch im Alter nicht einfach hingenommen werden. Obwohl sich das Ein- und Durchschlafen mit zunehmendem Alter verändert, ist auch für ältere Menschen ein erholsamer, gesunder Schlaf möglich. Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson weiß, worauf sie besonders achten müssen.



Anna B., 61 Jahre alt, hat ihre Wechseljahre mit den unangenehmen nächtlichen Hitzewallungen zwar hinter sich. Aber sie wacht nachts trotzdem immer wieder auf, obwohl sie unter keinerlei körperlichen Erkrankungen leidet. Deswegen greift sie

jetzt ab und zu zu einem leichten Schlafmittel. Damit kann sie leichter ein- und durchschlafen. Dennoch fühlt sie sich morgens beim Aufstehen nicht erholt. Oftmals legt sie sich deshalb nach dem Mittagessen für eine ausgedehnte ein- bis zweistündige Siesta ins Bett.

Die Problematik von Anna B. ist Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson auch von zahlreichen anderen Fällen bekannt. Um den Ursachen der Schlafstörungen von Anna B. ganz auf den Grund zu gehen, ist sie gebeten worden, ein Schlaftagebuch zu führen. Nach der sorgfältigen Analyse ihrer Schlafgewohnheiten kann ihr Schlafexperte Amann-Jennson verschiedene Ratschläge geben, die ihr kombiniert umgesetzt wieder zu einem erholsamen Schlaf verhelfen:

- Immer etwa zur selben Zeit ins Bett gehen und morgens nach dem Aufwachen auch wirklich aufstehen, statt nochmals einzuschlummern;
- Tagsüber für ausreichend körperliche Bewegung – vor allem an der frischen Luft – sorgen;
- Die Siesta über Mittag bewusst kurz halten, maximal 30 Minuten, eher weniger im Rahmen eines Power-Nappings;
- Seinen Tag immer wieder mit neuen Herausforderungen versehen, sich dabei aber nicht überfordern;

- Probleme versuchen tagsüber zu lösen und nicht erst kurz vor dem Schlafengehen;
- Abends auf Alkohol und Kaffee möglichst verzichten;
- Ein leichtes, gut verdaubares Nachtessen einnehmen, nach Möglichkeit drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen;
- Ein Abendritual pflegen zum Beispiel mit einem kurzen Spaziergang, Entspannung bei guter Lektüre oder Musikhören, ein wohlige Fussbad;
- Statt eines Schlafmittels zu nehmen lieber einen Kräutertee mit beruhigender Wirkung oder eine warme Milch mit Honig trinken;
- Für ein gutes Raumklima im Schlafzimmer sorgen (nicht mehr als 18-20 Grad), kurz vor dem Schlafengehen nochmals kräftig lüften;
- Nach Möglichkeit keinerlei elektronische Geräte in Bettnähe aufstellen (elektromagnetische Felder);
- Sich einen guten Bettinhalt leisten mit einem hochflexiblen Lamellenrost, einer orthopädisch geeigneten Matratze, einer mit Schafschurwolle gefüllten Decke (eignet sich besonders bei Rheuma, Arthritis und Muskelschmerzen) und einem Nackenentspannenden Kissen.

Für weitere Auskünfte: www.samina.com

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 Lamellenroste; 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.