«Das Bett ist das wichtigste Möbelstück»

Prof. Dr. Günther Amann-Jennson

Prof. Dr. Günther Amann-Jennson aus Frastanz beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem gesunden Schlaf. Er weiss, dass der grösste Teil der Bevölkerung unter Schlafstörungen leidet. Mit seiner Forschung und seinem Unternehmen «SAMINA» begegnet er diesem Massenphänomen auf innovative Art und Weise, und er ist überzeugt, dass sich jeder Schlaf messbar verbessern lässt. **Text: Heribert Beck**

Herr Prof. Dr. Amann-Jennson, Sie besitzen eine überaus fundierte universitäre Ausbildung. Welche Stationen haben Sie auf Ihrem Werdegang durchlaufen?

Dr. Amann-Jennson: Halten Sie den Ball bitte etwas flacher (lacht). Vieles hat sich erst im Laufe meiner Tätigkeiten ergeben. Meine Grundprofession ist die Psychologie, und ich habe 13 Jahre lang eine psychologische Praxis geführt. Erst durch meine Erfahrungen mit Klienten/Patienten bin ich auf die Wichtigkeit des Schlafes gestossen und habe die Schlafpsychologie entwickelt. In den letzten dreissig Jahren habe ich viele Unterstützer gehabt und konnte eine breite Palette von Zusatzlehrgängen und Ausbildungen rund um die Schlafmedizin und Schlafbiologie absolvieren. Heute wissen wir, dass über 90 Prozent unserer körperlich-seelisch-geistigen Gesundheit von einem hochwertigen Schlaf abhängen.

Worauf haben Sie sich spezialisiert?

Zusammen mit zahlreichen Experten habe ich mich mit den elementaren konstanten und variablen Schlüsselfaktoren, die unseren Schlaf stören oder fördern können, beschäftigt. Darauf basierend ist die SAMINA-Schlaf-Gesund-Philosophie samt einer Reihe von Produkten, Methoden und passiven Therapien entstanden, die den Schlaf fördern. Aus Sicht der Schlafbiologie ist der Schlafraum der wichtigste Raum, der Schlafplatz der wichtigste Platz und das Bett das wichtigste Möbelstück in Haus und Wohnung. Im Vordergrund steht dabei immer der naturgesteuerte, gift- und metallfreie, geerdete Schlaf, vorzugsweise in Schräglage, um die Gravitation im Schlaf zu aktivieren.

Sie haben mehr als dreissig Jahre Erfahrung als Psychologe und Schlafforscher. Wie weit verbreitet sind Schlafprobleme in unseren Breiten?

Eine aktuelle Studie der DAK-Krankenkasse in Deutschland zeigt dies deutlich: 80 Prozent der Erwachsenen klagen über einen schlechten, gestörten oder nicht mehr erholsamen Schlaf. Diese Zahlen lassen sich auf alle wirtschaftlich starken Regionen beziehen. Dort, wo die Wirtschaft und technischer Fortschritt prosperieren, dort haben die Menschen Schlafprobleme. Die Einschlafstörungen haben in den letzten zehn Jahren um 500 Prozent zugenommen, wie die MedUni Wien in einer Umfrage herausfand. Aber auch Durch-

schlafstörungen und zu frühes Erwachen sind stark verbreitet. Leider bleiben auch Kinder nicht von Schlafproblemen verschont, genauso ältere Menschen. Die Schlafstörungen und der Schlafmangel verursachen immense Kosten im Gesundheits- und Wirtschaftssystem.

Warum schlafen heute viele Leute schlecht?
An erster Stelle stehen heute die Umweltfaktoren wie künstliches Licht, technische Strahlungsfelder, der Umgang mit Technik (Blaulicht), Umwelt- und Ernährungsgifte, Lärm, luftlösliche Schadstoffe am Schlafplatz etc. Dann folgen ein schlaffeindlicher Lebensstil mit zu viel Koffein, Nikotin, Alkohol etc., zu wenig Bewegung, schlafstörende Ernährung (Zucker, Fette), unregelmässiger Schlafrhythmus und vieles andere. Der nächste Faktor betrifft unsere Psyche; insbesondere der innere, emotionale Stress ist ein «Schlaf-Killer», dazu machen wir viel zu wenig Pausen und kümmern uns nicht um die notwendige Entspannung. Und erst am Schluss kommen medizinische Gründe, die für Schlafstörungen verantwortlich sind, wie etwa die nächtlichen Atemaussetzer, die Schlafapnoe. Zudem können zahlreiche Medikamente sozusagen als Nebenwirkung zu Schlafstörungen führen.

Welche Auswirkungen haben Schlafdefizite auf den Menschen?
Der Schlafmangel ist aus meiner Sicht eine der grössten Gefahren für unsere körperlich-psychische Gesundheit. Dazu gibt es unzählige Studien. Zusammengefasst erhöht zu wenig Schlaf das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um das Sechsfache, die Erkrankung an einer Depression um das Zehnfache, und insgesamt steigt die Gefahr für Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer bis hin zu Krebs drastisch an. Zudem haben Menschen mit Schlafdefizit ein viel höheres Risiko für Verkehrs-, Arbeits- und Freizeitunfälle. Aber auch Störungen des Wohlbefindens, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen schränken die Lebensqualität ein.

Was kann man gegen Schlafprobleme unternehmen?
Jedes Schlafproblem hat in der Regel multikomplexe Ursachen. Die elementaren konstanten Schlüsselfaktoren Schlafraum, Schlafplatz und Bettsystem sollten in jedem Fall schlafbiologisch optimiert werden. Und die variablen Lebensgewohnheiten müssen durchleuchtet und ebenfalls Schritt für Schritt auf «schlaffreundlich» umgestellt werden. Dies bieten wir in Form von Schlaf-Gesund-Beratungen und einem ganzheitlichen Schlaf-Gesund-Coaching an. Wichtig ist auch immer, dass medizinische Gründe ausgeschlossen werden können, deshalb ist bei anhaltenden Schlafstörungen der Arzt oder Therapeut ebenfalls ein wichtiger Partner.

Schlafdefizite haben die verschiedensten Auswirkungen.

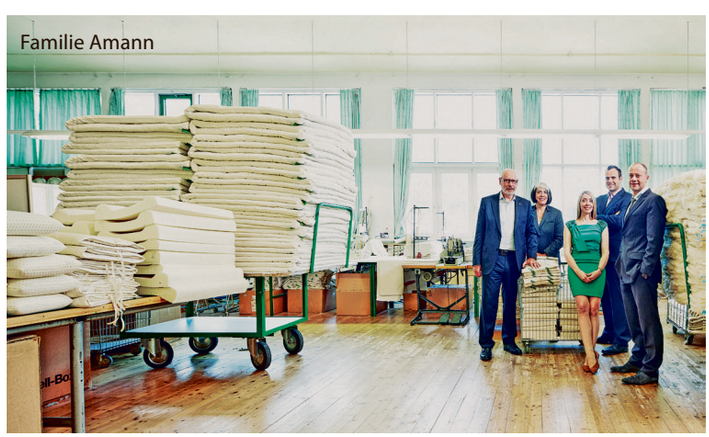
Was für eine Rolle spielt Ihr Unternehmen SAMINA für einen gesunden Schlaf Ihrer Kunden?
Unsere Rolle sehen wir in der Entwicklung und Herstellung von innovativen und natürlichen Lösungen für einen besseren Schlaf. Dabei geht es einerseits um die «Hardware» – also das Bettsystem und die Schlaf-Gesund-Produkte – und andererseits um die «Software», also um ein Coaching hin zu einem schlaffreundlichen Lebensstil. Auf 3000 Quadratmetern produzieren wir in Frastanz Schlaf-Gesund-Produkte aus bioaktiven Naturmaterialen. Mein dort integriertes Institut ist auch das «Ideen-Labor» für teilweise bahnbrechende, aber in jedem Fall nützliche Innovationen, wie geerdetes Schlafen, MusikMedizin im Schlaf oder das Schlafen in Schräglage. Dadurch können wir den Schlafprozess auf allen Ebenen verbessern, und es kommt zu einem medizinisch-therapeutisch wirksamen Schlaf. Besonders erfreulich ist die Zusammenarbeit mit der Privatklinik «Clinicum Alpinum» in Gaflei. Dort geht es hauptsächlich um die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen und Depressionen, und das wird die erste Klinik sein, wo wir unsere Schlaf-Gesund-Philosophie implementieren können. Die Klinik wird Anfang 2019 eröffnet, und alle Patientenzimmer werden mit SAMINA ausgestattet sein.

Welche Produkte empfehlen Sie einem von Schlafstörungen Geplagten?
Wie erwähnt, der Schlaf ist sehr komplex und das Schlaf-Gesund-Trio Schlafraum–Schlafplatz–Bettsystem ist insgesamt die wichtigste Voraussetzung, um wirklich gut schlafen zu können. Oft führt schon ein orthopädisch unzureichendes Kissen zu einem schlechten Schlaf. Menschen, die immer wieder über Rückenschmerzen klagen, haben in der Regel ein Matratzen- oder Schlafsystem, welches orthopädisch und bettklimatisch nicht wirklich funktioniert. Wer z. B. schnarcht, an einer Schlafapnoe oder an Reflux leidet, sollte neben vielen anderen Vorteilen schräg schlafen.

Diese Produkte sind aber sicher auch für jemanden empfehlenswert, der nicht unter Schlafstörungen leidet, oder?
Das sind leider nicht mehr allzu viele (lacht). Denn die meisten Menschen bemerken gar nicht mehr, wie schlecht sie eigentlich schlafen. Die gute Nachricht ist, dass sich aus meiner Erfahrung jeder Schlaf messbar verbessern lässt. Und wer gesund leben will, der muss vor allem gesund schlafen. Denn es gibt keinen Gesunden, der wirklich schlecht schläft, und umgekehrt keinen Kranken, der wirklich gut schläft.

Privat sind Sie als grosser Eishockey-Fan bekannt. Was macht diesen Sport für Sie besonders?
Ich bin insgesamt ein Sportfan. Wir haben über hundert Leistungssportler, darunter Weltmeister, Weltrekordler und Olympiasieger, mit denen wir teilweise sehr aktiv zusammenarbeiten. Zum Beispiel mit der Schweizer Europameisterin und Olympia-Bronzemedaillen-Gewinnerin im Kunstturnen, Giulia Steingruber. Sie war übrigens die erste Leistungssportlerin, die schräg schläft und absolut begeistert ist. Bei den Teamsportarten stehen Eishockey und Fussball ganz vorne. Eishockey hat durch die körperbetonte Dynamik, Geschwindigkeit und Stimmung einen ganz besonderen Reiz.

Sie sind auch Sponsor der VEU Feldkirch. Was verbindet Sie mit diesem Verein?
Von 1994 bis 1998 war SAMINA Hauptsponsor, und ich war Präsident der VEU Feldkirch. In diesen sechzig Monaten hat die VEU Feldkirch insgesamt elf Goldmedaillen geholt, darunter auch den Euroliga-Titel. Das hat sogar einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde gebracht, und ich wurde vom Land Vorarlberg mit einer goldenen Verdienstmedaille geehrt. Ein Geheimnis war schon damals: Die Schlüsselspieler und der Trainer waren SAMINA-Schläfer!


Familie Amann