

Schlafen Sie schon schräg?

Was ist das Geheimnis hinter einem gesunden und erholsamen Schlaf? Wir haben uns auf Spurensuche begeben und im Gespräch mit Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson schnell gemerkt, dass unser Schlaf ein komplexes und zugleich auch faszinierendes Thema ist.



Günther W. Amann-Jennson

«Der Schlaf ist aus wissenschaftlicher Sicht die wichtigste Säule für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.» Das sagt nicht irgendwer, sondern Günther W. Amann-Jennson, der sein Leben dem Thema Schlaf verschrieben hat und seit mehr als 30 Jahren dazu forscht. Er muss also wissen, wovon er redet.

Doch wie ist Amann-Jennson überhaupt auf das Thema «Schlaf» und dessen Bedeutung für unsere Gesundheit aufmerksam geworden? «Ich führte während dreizehn Jahren eine psychologische Praxis in Feldkirch. Dort habe ich schnell gemerkt, dass keiner meiner Patienten gut schläft. Anders gesagt: Kein kranker Mensch schläft gut oder kein gesunder Mensch schläft schlecht. Daher war für mich klar, dass ich mich mit dem Schlaf beschäftigen muss und herausfinden will, wie man den Schlaf therapeutisch wirksam einsetzen kann», beschreibt Günther W. Amann-Jennson seine Anfänge im Bereich der Schlafpsychologie.

Die Hardware macht 80 Prozent aus

Damals – Ende der 1980er Jahre – war das Thema Schlaf in der Medizin allerdings kaum eine Randnotiz wert. Entsprechend musste Amann-Jennson selber aktiv werden und Aufbauarbeit in diesem Bereich leisten. Er gründete deshalb die Firma «Samina», die heute international tätig ist mit dem Schwerpunkt Österreich, Deutschland und Schweiz (siehe Box). Auf seiner Mission, den Schlaf therapeutisch nutzen zu können, hat Günther W. Amann-Jennson eine eigene Produktpalette entwickelt, in deren Zentrum ein eigenes Schlafsystem steht. Aber auch Schlafcoaching und Schlafberatung gehören zum Angebot.

Begeben wir uns also auf die Suche nach dem Geheimnis eines gesunden und erholsamen Schlafs. Durchaus ein Thema, dem wir uns annehmen sollten, denn schliesslich kämpfen mehr als 80 Prozent der Europäerinnen und Europäer mit Schlafproblem und wir sollten einen Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen. Das heisst, jeder von uns befindet sich pro Jahr 120 Tage im biologisch wichtigsten Möbelstück, dem Bett. Als erstes stellt sich die Frage, welche Begebenheiten denn unseren Schlaf beeinflussen. «Wir unterteilen die Schlafqualität in verschiedene Faktoren. Rund 80 Prozent macht das Trio Schlafrum, Schlafplatz und Schlafsystem aus. Das ist quasi die Hardware. Hinzu kommt die Software, die variablen Faktoren wie Stress, Ernährung oder Bewegung», erklärt Amann-Jennson.

Die Störfaktoren im Schlafzimmer

Beginnen wir bei der Hardware. Der Schlafrum, also unser Schlafzimmer, spielt für die Qualität unseres Schlafs eine wichtige Rolle. «99,9 Prozent unserer Schlafzimmer sind elektromagnetisch gestört wegen Wlan- oder Mobilfunk-Netzen und anderen Geräten. Hinzukommen weitere Störfaktoren wie Lärm, Vibrationen, Schadstoffe in der Einrichtung und der Atemluft oder das Fehlen von kompletter Dunkelheit. Es lohnt sich also, sein Schlafzimmer genau anzuschauen. Genauso muss die richtige Position des Bettes innerhalb des Schlafzimmers gefunden werden. Dabei ist unter anderem das natürliche Erdmagnetfeld entscheidend», weiss Günther W. Amann-Jennson.

Doch auch das Schlafsystem – also das Bett – spielt eine wichtige Rolle. Und da hat Amann-Jennson mit seinem Team von der Firma «Samina» viel Zeit und Geld in die Entwicklung eines ganzheitlichen, auf die Natur abgestimmten Bett-Systems gesteckt. Dieses setzt sich aus sechs Komponenten zusammen und ist dem Aufbau des menschlichen Körpers nachempfunden. Die Basis bildet ein maximal flexibler und freischwingender Lamellenrost, der dafür sorgt, dass die Wirbelsäule im Liegen dieselbe Position einnimmt wie im Stehen. Als nächstes folgt eine Naturkautschuk-Matratze, die den Körper je nach Bedarf entweder entlastet oder stützt. Dadurch wird die Wirkung des Lamellenrosts noch einmal verstärkt. So kann sich die Muskulatur entspannen und die Wirbelsäule ist während des Schlafs anatomisch korrekt gelagert.

Multifunktionale Erdungsauflage

Ganz besonders ist die dritte Schicht des Schlafsystems: die Lokosana Erdungsauflage. Sie erdet uns im Schlaf. Der Mensch ist ein bio-elektrisches Wesen und lebt in einem ständigen Spannungsaustausch mit der Umwelt. Früher konnte er diese Spannungen abbauen, in dem er barfuss über eine Wiese lief und von der negativ geladenen Erdoberfläche freie Elektronen aufgenommen hat – ein wichtiger Prozess für unsere

Gesundheit und die Qualität unseres Schlafs. Doch diese natürliche Erdung fehlt uns heute, weil wir kaum mehr barfuss laufen. Die Erdungsauflage simuliert nun aber genau diese natürliche Erdung. «Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Erdungsauflage 38 messbare biologische Effekte hat. Unter anderem wird das Stresshormon Cortisol rascher abgebaut, die Durchblutung wird gefördert und sie wirkt entzündungshemmend», erklärt Günther W. Amann-Jennson.

Eine weitere Schicht bildet eine Auflage aus Schafschurwolle, welche die Feuchtigkeit reguliert, antibakteriell wirkt und eine hohe Selbstreinigungskraft hat. Eine Schafschurwoll-Zudecke sowie ein orthopädisch korrektes Kissen komplettieren das in Schichten aufgebaute Bettssystem. «Alle Bestandteile unseres Schlafsystems – oder wie wir sagen «unserer Schlaf-Gesund-Lösung» – sind zu einem möglichst hohen Anteil aus natürlichen Materialien hergestellt, damit keine Schadstoffe in den Schlafrum eintreten und den Schlaf stören», so Amann-Jennson.

Mit Schräglage gegen den Gravitationsmangel

Das Schlafsystem der Firma Samina sieht auch vor, dass die Menschen in ihren Betten schräg liegen und nicht flach. Dabei ist der gesamte Körper in einer Schräglage und der Kopf liegt rund 10 bis 15 Zentimeter höher als die Beine. Doch warum braucht es diese Schräglage im Schlaf? Amann-Jennson erklärt: «Wenn wir ganz flach liegen, simulieren wir quasi die Schwerelosigkeit. Uns fehlt in dieser horizontalen Position aber die Gravitation, was eine Vielzahl an Gesundheitsstörungen zur Folge haben kann, wie langjährige Studien der NASA aufgezeigt haben. Durch die Schräglage des ganzen Körpers kann dem entgegengewirkt werden. Wir konnten im Schlaflabor nachweisen, dass von der Schräglage starke Schnarcher oder Menschen mit Schlafapnoe sehr profitieren können. Insgesamt gibt es durch die Schräglage zahlreiche positive Effekte auf den Schlaf und die Gesundheit. Unter anderem kann der Herzkreislauf, die Verdauung und die Lungenfunktion verbessert werden.»

Unser Lebensstil ist entscheidend

Doch auch ein gut optimiertes Schlafzimmer und ein passendes Schlafsystem führen noch nicht automatisch zu einem gesunden und erholsamen Schlaf. Dafür müssen auch die variablen Faktoren stimmen. Und dazu zählen in erster Linie unsere Gewohnheiten und Aktivitäten im Alltag. «Das Einschlafen beginnt am Morgen beim Aufwachen», sagt denn auch Günther W. Amann-Jennson. «Für die Qualität des Schlafs spielt es eine Rolle, wie viel Zeit ich an der frischen Luft verbringe, wie viel Sonne ich tanke, wie viel Wasser ich trinke, wie oft ich mich bewege, was ich esse und wie hoch mein Stresslevel ist. Das alles hat einen Einfluss auf die chemischen Prozesse in unserem Körper und damit auch auf die Qualität unseres Schlafs.»

Amann-Jennson bedauert, dass diese Themen in der klassischen Medizin und damit auch im öffentlichen Diskurs zu kurz kommen. «Denn gerade jetzt in der Coronakrise spielt auch der Schlaf eine entscheidende Rolle. Wir wissen beispielsweise dank wissenschaftlichen Studien, dass wir für eine erfolgreiche Immunisierung einen gesunden, erholsamen Schlaf benötigen. Das heisst also, dass es für die Wirkung der Corona-Impfung absolut entscheidend ist, dass man nach der Impfung gut schläft.» Ein Grund mehr also, um sich vertieft mit dem Thema «Schlaf» auseinanderzusetzen.

Kostenlose online Schlaf-gesund-Beratung

Für eine kostenlose Online-Beratung von Samina einfach den QR-Code scannen:



Die Firma Samina

Samina ist ein Familienunternehmen, das 1988 von Günther W. Amann-Jennson gegründet wurde. Dies mit dem Ziel, den Menschen einen gesunden Schlaf zu ermöglichen. Gut 30 Jahre nach der Gründung des Unternehmens zählt es knapp 80 Mitarbeiter und hat seinen Hauptsitz im österreichischen Vorarlberg, wo sich auch die Produktion befindet. In Österreich, Deutschland und der Schweiz betreibt Samina insgesamt 22 eigene Filialen und ist mit Ärzten, Therapeuten, Privatkliniken oder Gesundheitshotels gut vernetzt. Seit über 20 Jahren ist Samina auch erfolgreich in den USA (Kalifornien) vertreten. Die Produktpalette umfasst komplette Schlafsysteme, aber auch Decken, Kissen, «Night» und «Morning» Drinks, sowie Schlafberatungen und Schlafcoachings.

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

