



Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson gibt Tipps bei Schlafstörungen

Von AngAnd

Erstellt am 3 Feb 2012 - 15:04

München, den 1. Februar 2012. Rund jeder Dritte leidet an Schlafstörungen. Nur etwa ein Drittel geht zum Arzt. Dabei können Schlafstörungen schnell chronisch werden und gesundheitliche Folgen haben. Günther W. Amann-Jennson, renommierter Schlafforscher und Begründer des Bioenergetischen Schlafes®, gibt Tipps für einen erholsamen Schlaf. Dabei spielen ein gutes Schlafumfeld und die Veränderung kleiner Gewohnheiten eine wesentliche Rolle. Bereits vor über 20 Jahren entwickelte Amann-Jennson ein ganzheitliches Schlaf-Gesund-Konzept mit dem Ziel, Menschen zu besserem Schlaf und zu mehr Lebensenergie zu verhelfen.

Man liegt im Bett, wälzt sich von einer Seite auf die andere, schaltet den Fernseher ein oder greift zum Buch. Doch der Schlaf kommt einfach nicht. Zu sehr kreisen die Gedanken um Probleme im Alltag, und mit jeder schlaflosen Stunde wird es schlimmer. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, hoher Blutdruck, Nervosität, depressive Verstimmungen, aber auch Magen-Darmstörungen und eine hohe Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten können Folgen von chronischem Schlafmangel sein.

Der gesunde Schlaf eines Erwachsenen gliedert sich in drei Phasen: dem Wachzustand, dem Leicht- und Tiefschlaf sowie dem Traumschlaf. Wer langsam einschläft, gleitet zuerst in den Leichtschlaf oder auch in die so genannte Non-REM-Phase. Die Augen werden schwerer, die Gehirnaktivität verlangsamt sich und die Muskeln entspannen. Je mehr sich der Körper entspannt, desto tiefer fällt man in den Schlaf und der Traumschlaf oder die REM-Phase stellt sich ein. Da sich in diesem Stadium die Augen sehr schnell bewegen, steht REM für „Rapid Eye Movement“. Während einer Nacht wechseln sich die Phasen ab. Ist der Schlaf gestört, kann sich der Organismus nicht regenerieren und das Risiko für seelische und körperliche Erkrankungen steigt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) misst Schlafstörungen die gleiche Bedeutung bei wie koronaren Herzkrankheiten, Diabetes mellitus oder Lungenkrebs. Sie hat daher den Schlaf neben Ernährung und Bewegung als dritte wichtige Säule für die Gesundheit in ihrem Kodex aufgenommen.

„Ein guter Schlaf ist für unsere Gesundheit elementar wichtig. Im Schlaf wird neue Energie für den nächsten Tag getankt“, sagt Günther W. Amann-Jennson, Schlafexperte und Buchautor von „Schlaf dich gesund“ und „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich!“.

Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

Um gesund zu schlafen, kann man einiges tun: abends auf späte Mahlzeiten, schwarzen Tee oder Kaffee verzichten, einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten, also zu bestimmten Zeiten ins Bett gehen und aufstehen, oder aber Entspannungstechniken anwenden wie etwa Autogenes Training.

Ganz nach der Redewendung „wie man sich bettet, so liegt man“, spielen auch die richtige Bettunterlage und der Bettinhalt eine große Rolle. Zusammen mit Ärzten, Schlafforschern und Wissenschaftlern hat Amann-Jennson ein bioenergetisches Schlaf-Konzept entwickelt und das Unternehmen SAMINA gegründet. Der Kern des SAMINA Schlaf-Gesund-Konzeptes besteht aus einer orthopädisch optimalen Schlafunterlage, dem richtigen Kissen, einem trocken-warmen Bettklima und der Vermeidung von Elektromog im Schlafzimmer. Das Schlafsystem passt sich dem Körper optimal an, unterstützt die Wirbelsäule und entlastet die Bandscheiben sowie die Muskulatur. Alle Materialien sind naturbelassen – unbehandeltes Eschenholz und Naturkautschuk für den hochelastischen, frei schwingenden Lamellenrost, hochwertige Baumwolle und Naturkautschuk für die Matratze, Schafschur- und Baumwolle für Decken und orthopädisch-anatomische Kissen. Die Produkte werden darüber hinaus in sorgfältiger Handarbeit gefertigt.



„Ein energetisch guter Schlaf braucht zum einen die richtige Schlafunterlage. Zum anderen sind aber auch körperlich-psychische Komponenten ausschlaggebend. So verbessern Wege der Entspannung, Harmonisierung und Stressbewältigung die inneren Ursachen vieler Schlafstörungen“, erklärt Amann-Jennson.

Kurzportrait: Günther W. Amann-Jennson

Günther W. Amann-Jennson (58), Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik im österreichischen Frastanz hat durch seine vielfältigen internationalen Ausbildungswege in Psychologie und Heilkunde große Fachkenntnisse rund um die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Aus seiner langjährigen Tätigkeit als Psychologe und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entstanden.

Im Mittelpunkt steht dabei die messbare Verbesserung des Schlafes durch ganzheitlich orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld.

Amann-Jennson zählt zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die einzigartigen Vernetzungen von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt. Die visionären Denkprozesse von Amann-Jennson führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produkt- und Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung, Lebensenergie (Bioenergetik).

So machte er unter der Bezeichnung Power Sleeping Rooms sein Schlaf-Gesund-Konzept für Wellness-Hotels und Hotels der gehobenen Kategorie adaptionsfähig. Denn was sich bei über 100.000 Privatzustern für einen erholsamen Schlaf bewährt hat, lässt sich auch im Hotelzimmer oder in der Hotelsuite problemlos umsetzen.: „Wer gesund leben will, muss vor allem gesund schlafen. Deshalb ist der Schlafplatz aus biologischer Sicht der wichtigste Platz in Haus und Wohnung. Dasselbe gilt für das Wellness-Hotel, denn der Gast verbringt über 40 Prozent seiner Aufenthaltszeit im Bett“, so Amann-Jennson.

Günther W. Amann-Jennson steht jederzeit gerne für ein Interview bereit (Kontakt über ANDRAE PR).

SAMINA Produktions- und Handels GmbH

1989 entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und gründete in Frastanz (Vorarlberg, Österreich) die SAMINA Produktions- und Handels GmbH. Er startete damit die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. 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 Schlafes. Die bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität. Zudem werden alle Schlaf-Gesund-Produkte in sorgfältiger Handarbeit gefertigt. SAMINA beschäftigt derzeit 63 Mitarbeiter und vertreibt ihre Produkte weltweit in 20 Ländern. Seit mehreren Jahren ist das Unternehmen auch sehr erfolgreich mit dem Hotelkonzept „Power Sleeping Rooms“ in der gehobenen Wellness- und Business-Hotellerie (www.gesund-schlafen-hotels.com [1]).

Pressekontakt:

ANDRAE PR

Breitbrunnerstr.19

D-81379 München

Tel +49 89 74654225

andrae@andrae-pr.de [2] www.andrae-pr.de [3]

Kontakt:

SAMINA Produktions- und Handels GmbH

Theresa Amann



Obere Lände 7

A-6820 Frastanz

Tel +43(0)5522 53500

Fax +43(0)5522 53500 20

amannth@samina.at [4]

www.samina.com [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:43): <http://www.medkom24.eu/node/15734>

Links:

[1] <http://www.gesund-schlafen-hotels.com>

[2] <mailto:andrae@andrae-pr.de>

[3] <http://www.andrae-pr.de>

[4] <mailto:amannth@samina.at>

[5] <http://www.samina.com>