



## Medienmitteilung Institut für Schlafpsychologie und Schlafcoaching

Frastanz, im Juni 2017

### Gut geschlafen – am Tag des Schlafes?

Der Aktionstag "Tag des Schlafes" am 21. Juni wurde im Jahr 2000 vom Verein "Tag des Schlafes ins Leben" gerufen. Ziel dabei ist es, auf die immense gesundheitliche Bedeutung des Schlafes aufmerksam zu machen. Der **Gesundheitsreport 2017 der DAK Gesundheitskassa** zeigt auf, dass in Deutschland bereits **80 %** der Erwerbstätigen an einem schlechten oder gestörten Schlaf leiden. Diese Daten sind auf die übrige deutschsprachige Region übertragbar.



### Schlafstörungen und Schlafmangel sind ein großes Gesundheitsrisiko

Sobald wir schlecht schlafen, einen gestörten oder zu kurzen Schlaf haben, wirkt sich dies unmittelbar auf die körperliche Leistungskraft, mentale Fitness und unser Wohlbefinden aus. Aus wissenschaftlicher Sicht sind 70 % der körperlichen Regeneration sowie 100 % der geistig-mentalenerholung nämlich von einem erholsamen Schlaf abhängig. Immer mehr Studien zeigen auf, dass **Schlafstörungen und Schlafmangel ursächlich an zahlreichen**



**Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-, Darm- und Stoffwechselkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Alzheimer und Krebs** beteiligt sind. Permanenter Schlafmangel verändert sogar unsere Genaktivitäten, fördert Entzündungen und schwächt das Immunsystem. Der gesunde Schlaf ist daher auch der beste Schutz gegen Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Eine weitere wichtige Beziehung betrifft unser Gehirn. Untersuchungen zeigen hier, dass unser Schlaf sogar für die Intelligenz eine entscheidende Rolle spielt. Zum einen verarbeiten wir im Traum unser seelisch und emotional Erlebtes und festigen alles Erlernte (Gedächtniskonsolidierung). Zum anderen findet vor allem im Tiefschlaf die wichtige Entgiftung unseres Gehirnes statt. Denn auch in unserem Gehirnstoffwechsel können immer mehr Toxine festgestellt werden. So gibt es auch konkrete Verbindungen bei der Entstehung der Alzheimer-Krankheit. Der Tag des Schlafes ist daher eine ideale Möglichkeit, über die eigenen Schlafgewohnheiten nachzudenken.

### Warum wir immer schlechter schlafen

Nach knapp 30 Jahren Schlaf-Gesund-Forschung sieht **Prof. Amann-Jennson** zwei Ebenen, einmal geht es um variable Schlüsselfaktoren die den Lifestyle und die Schlafgewohnheiten des modernen Menschen betreffen. Auf der anderen Seite geht es um konstante Schlüsselfaktoren, die vor allem den Schlafraum, den Schlafplatz und das Bett betreffen, also jener Ort wo wir Menschen schlafen.

1. In den letzten Jahrzehnten hat sich bei den meisten Menschen „ein schlaffeindlicher Lebensstil“ entwickelt. Zu viel Stress, zu wenig Pausen, ungesunde Ernährung, zu viel Alkohol, Nikotin und Koffein. Zudem hat sich die Schlafzeiten immer mehr in Richtung Mitternacht verschoben. Dies führt zu einem chronischen Schlafdefizit und zu einer Verschiebung der inneren Rhythmen. Dies hat zur Folge, dass etwa 80 % der Erwachsenen an einem „**sozialen Jetleg**“ leiden, was wiederum Schlafstörungen begünstigt und gleichzeitig die Gesundheit belastet.
2. Auch der permanente **Umgang mit digitalen Technologien stresst die Menschen** immer mehr, das vegetative Nervensystem ist permanent überlastet und am Abend findet der Umschaltprozess auf den beruhigenden, entspannenden Parasympathikus nicht mehr automatisch statt. Durch TV, PC, Tablet, E-Reader und Smartphone wird durch den hohen Blaulichtanteil die Bereitstellung des Schlafhormons Melatonin verzögert und verringert. Die Folge sind eklatante Ein- und Durchschlafstörungen.





3. **Schlafräum, Schlafplatz und Bett** sind aus schlafbiologischer Sicht die wichtigsten konstanten Schlüsselfaktoren in Haus und Wohnung. Sie haben den größten unmittelbaren Einfluss auf die Schlafqualität und Regeneration. **Wir verbringen dort jedes Jahr 120 volle Tage im Schlaf.**
4. Unsere **Schlafplätze sind zunehmend belastet** durch
  - a) technische Feldeinflüsse (**Elektrosmog**) welche u. a. die Ausschüttung des Schlafhormon Melatonin verringern und daher zu Schlafstörungen oder zu einem nicht erholsamen Schlaf führen
  - b) schlafstörende **Lichtreize** von innen und außen. Dadurch wird der Schlaf gestört und das Risiko von Gesundheitsstörungen enorm gesteigert, wie aktuelle Studien belegen.
  - c) **zu viele, oft magnetisierbare Metalle.** Diese verstärken durch ihre hohe Leitfähigkeit den Einfluss von technischen Feldern (Elektroinstallation, Geräte, Mobilfunk, DECT-Schnurlostelefone, W-LAN etc.). Zudem wird das natürliche Erdmagnetfeld verzerrt, was sich wie Studien gezeigt haben, ebenfalls auf die Schlafqualität auswirkt.
  - d) **chemische Luftschadstoffe.** Die Innenraumbelastung ist 5-7 Mal höher als die Luftverschmutzung im Freien. Insbesondere durch synthetische Bau- und Einrichtungsmaterialien und durch die Verwendung von synthetischen Matratzen und Bettmaterialien entstehen chemische Ausdünstungen, die wir die ganze Nacht einatmen und so unseren Schlaf nachhaltig stören. Zudem können dadurch zahlreiche Allergien und Gesundheitsstörungen ausgelöst werden. Synthetische Bettmaterialien laden sich statisch auf, was bei empfindlichen Menschen zu einem unruhigen Schlaf führt.

### 7 Tipps von Prof. Günther W. Amann-Jennson für einen gesunden Schlaf:

1. Überprüfen Sie Ihre **Lebens- und Schlafgewohnheiten**, falls Sie Schlafstörungen haben.
2. Achten Sie ab sofort auf einen **regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus**. Hierbei ist hilfreich, den eigenen Chrono-Typ – bin ich LERCHE, also Frühaufsteher/in und Früh-zu-Bett-Geher/in oder EULE, also Langschläfer/in Spät-zu-Bett-Geher/in. Es gibt auch den KOLIBRI oder Misch-Typ. Finden Sie Ihre individuelle Schlafmenge heraus und berücksichtigen Sie diese.
3. Richten Sie Ihren Schlafräum, Ihren Schlafplatz und Ihr Bett **nach schlafbiologischen und schlafmedizinischen Kriterien** ein. Dabei geht es um die Vermeidung von Metallen, Elektrosmog, Lichtreizen, Giften, Lärm etc. Beachten Sie auch die Orthopädie und das Bettklima.
4. **Vermeiden Sie kurz vor dem Schlafengehen anregende Getränke** wie beispielsweise Kaffee, verschiedene Tees oder andere koffeinhaltigen Getränke. Alkohol lässt Sie zwar



schneller einschlafen, allerdings erschwert dieser das Durchschlafen. Auch zu viel Nikotin hellt eher wach und begünstigt einen unruhigen Schlaf.

5. Machen Sie Ihr Bett zur Ruhezone und **verbannen Sie TV, Computer, Tablets und Handy aus Ihrem Schlafzimmer**. Verwenden Sie für nächtliche WC-Gänge Leuchtmittel mit einem hohen Rot-Anteil.
6. Lassen Sie **Vorsicht bei synthetischen Schlafmitteln** walten. Diese sollten zuerst mit Ihrem Arzt abgeklärt werden. Versuchen Sie in jedem Fall auch alternativ natürliche Schlafmittel. Ihr Apotheker berät Sie gerne.
7. Besuchen Sie für weitere wertvolle Informationen die Webseite von Prof. Amann-Jennson [www.schlafcoaching.com](http://www.schlafcoaching.com) und das Online-Schlaf-Magazin [www.einfach-gesund-schlafen.com](http://www.einfach-gesund-schlafen.com) Das ist das schnellst wachsende Online-Portal rund um den gesunden Schlaf mit mehr als 2.500 Fachbeiträgen.

Generell empfiehlt es sich bei langanhaltenden Schlafproblemen (mehrere Monate) den Arzt Ihres Vertrauens zu konsultieren. Vor allem dann, wenn sich Ihre Schlafstörungen auf vorübergehende psychische Belastungen, körperliche Erkrankungen oder ungünstige Umwelteinflüsse zurückzuführen lassen.



**GÜNTHER W. AMANN-JENNSON**   
PROF. DR. MED. H.C. schlafpsychologie.schlafcoaching

#### **Kontakt über Medienstelle SAMINA:**

**Mehr zum Thema „Gesund Schlafen“ gerne auch in einem persönlichen Gespräch/Interview mit dem Schlafpsychologen Prof. Dr. med. h.c. Amann-Jennson**

Obere Lände 7, A-6820 Frastanz, Ansprechperson: Theresa Amann  
Telefon +43 (0) 5522 53500, Mobil +43 (0) 664 1457585, E-Mail: [presse@samina.com](mailto:presse@samina.com)  
[www.samina.com](http://www.samina.com) | [www.einfach-gesund-schlafen.com](http://www.einfach-gesund-schlafen.com) | [www.schlafcoaching.com](http://www.schlafcoaching.com)

#### **Zur Person:**

Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe, Schlaf-Gesund-Unternehmer, Buchautor und Leiter des Instituts für Schlafpsychologie & Schlafcoaching, Frastanz (A) ist seit über 30 Jahren ein angesehener Fachexperte auf dem Gebiet des gesunden, naturorientierten Schlafes. Prof. Amann-Jennson berät internationale Unternehmen, Profi-Sport-Clubs und Profi-Sportler rund um den ganzheitlichen Schlaf. Er ist auch Mitglied des Weltverbandes für Schlafmedizin (WASM).

Aus mehr als zehnjähriger Tätigkeit als Psychologe- und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche Bioenergetische Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Damit zählt Günther W. Amann-Jennson zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-Gesund-Bewegung. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die einzigartige Vernetzung von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt.

Die visionären Denkprozesse von Günther W. Amann-Jennson führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produkt- und Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung und Lebensenergie. Unter anderem profitieren auch Spitzen- und Leistungssportler vom Bioenergetischen Schlaf-Gesund-Konzept und Amann-Jennson war und ist dadurch indirekt an zahlreichen Bestleistungen und Weltrekorden beteiligt.

Als Folgewerk des Bestsellers „Schlaf dich gesund“ widmet sich Günther W. Amann-Jennson in seinem aktuellen E-Buch „Schlaf dich jung fit und erfolgreich“ insbesondere jenen Potenzialen, die durch einen gesunden und erholsamen Schlaf nutzbar gemacht werden können und beschreibt, wie man durch ein gezieltes Schlaf-Gesund-Coaching einen Bioenergetischen Schlaf® erreichen kann.