



Medienmitteilung

Institut für Schlafpsychologie und Schlafcoaching

Frastanz, im Oktober 2017

Wer hat an der Uhr gedreht?

Schlafexperte gibt Tipps zur Umstellung auf die Winterzeit

Mit Ende Oktober werden unsere Uhren wieder auf die "Normalzeit" zurückgestellt. Zeitumstellung - eine Maßnahme, die einst Strom sparen sollte, aber mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheit. Denn Licht gilt als einer der wichtigsten Steuerungsfaktoren für unsere innere Uhr. Der natürliche Wechsel von Licht und Dunkelheit beeinflusst die Ausschüttung von Serotonin und Melatonin. Gerät nun der Wechsel aus der Balance, kann dies massive Folgen für den Körper bedeuten.



Die innere Uhr als Taktgeber

Jeder Mensch folgt einem unterschiedlichen Rhythmus durch Tag und Nacht. Wobei der Organismus im Laufe des Tages gewissen, rhythmischen Abläufen (zirkadianen Rhythmen) unterliegt, beispielsweise die Körpertemperatur, die Plusfrequenz oder eben auch die Hormonausschüttung. Cortisol, ein in der Nebennierenrinde produziertes Hormon, auch bekannt als "Stresshormon" wird vor allem bei der Zeitumstellung in Mitleidenschaft gezogen. Das kann Folgen auf das Schlafverhalten haben.



Symptome und Auswirkungen der Zeitumstellung

Vor allem sensible Personen, Babys und ältere Menschen sind anfällig für Jetlag artige Folgeerscheinungen durch den veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus. Neben Schlafstörungen, Schlafmangel und einem unausgeglichene Hormonhaushalt kann die Zeitumstellung bis hin zu Herzbeschwerden führen. Es entsteht ein körperlicher und seelischer Stress. Weitere Nebenwirkungen können sein:

- Gereiztheit & schlechte Laune
- Depressive Verstimmung
- Leistungs- und Konzentrationsschwächen
- Verdauungsprobleme

Tipps & Abhilfe

- Entlasten Sie den Verdauungstrakt und vermeiden Sie schwere Speisen spät abends.
- Versuchen Sie bereits ein paar Tage vor der Zeitumstellung ein paar Minuten länger aufzubleiben und ein wenig später ins Bett zu gehen.
- Vermeiden Sie schlafstörende Faktoren wie Blaulicht, Nikotin, Alkohol oder Streitgespräche.
- Legen Sie besser das Augenmerk auf schlaffördernde Methoden wie ausgedehnte Abendspaziergänge, Entspannungsübungen oder gemütliche Gespräche.
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer in einen Ort zum Wohlfühlen und Ihr Bett zu einem gemütlichen Rückzugsort.





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

www.samina.com | www.einfach-gesund-schlafen.com | 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.