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

Medienmitteilung
Institut für Schlafpsychologie und Schlafcoaching

Frastanz, im Juni 2018

21. Juni „Tag des Schlafes“ Einschlafstörungen nehmen dramatisch zu

Der „Tag des Schlafes“ in der D-A-CH-Region wird am 21. Juni 2018 begangen. Die Initiative wurde bereits 1999 von Ulrich Zipper und Jan-Hendrik Pauls ins Leben gerufen, um auf die große gesundheitliche Bedeutung einer hohen Schlafqualität aufmerksam zu machen. Der Grund war das schon damals große Informationsdefizit in der Bevölkerung. Vor allem der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Gesundheit und einem gesunden Schlaf ist vielen Menschen nicht bewusst. Am „Tag des Schlafes“ werden daher relevante Probleme und mögliche Lösungen rund um den Schlaf aufgezeigt.

Der 21. Juni ist bekanntlich der längste Tag des Jahres und damit auch die kürzeste Nacht. Im deutschsprachigen Raum klagen bereits 80 % der Beschäftigten über einen schlechten, gestörten oder nicht mehr erholsamen Schlaf. Schlafstörungen begünstigen zahlreiche Gesundheitsstörungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen, Alzheimer, Krebs oder frühzeitige Alterung. Dies ist nicht verwunderlich, da laut Wissenschaft 70 % der körperlichen und 100 % der psychisch-emotionalen Gesundheit von einem erholsamen Schlaf abhängen.

(© Fotolia)

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

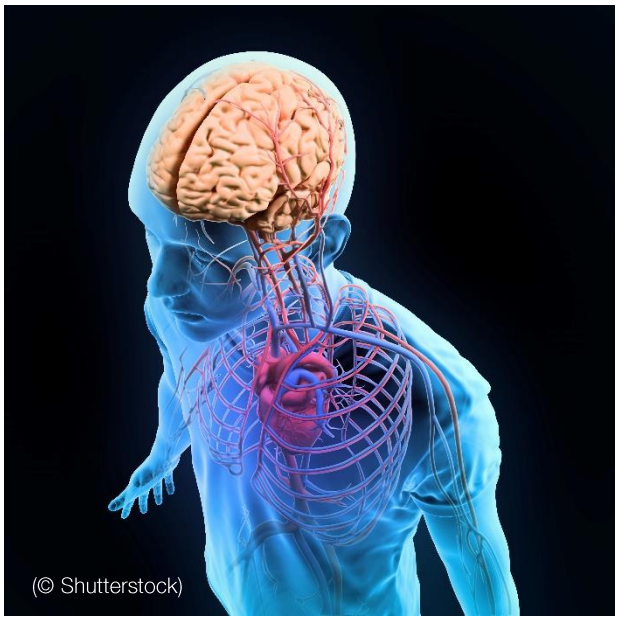
Einschlafstörungen haben sich verfünffacht

Derzeit sind 97 unterschiedliche Schlafstörungen medizinisch klassifiziert. Nahezu alle sind laut dem Weltverband für Schlafmedizin (WASM) vermeid- oder behandelbar. Oft fehlt es jedoch an der richtigen medizinischen Einschätzung, werden bekanntlich Schlafprobleme häufig nur als Begleiterscheinung von Krankheiten, z.B. von Depression, gesehen. Doch zunehmend werden Schlafstörungen von negativem Stress und Umweltfaktoren wie Lärm, Lichtreize oder elektromagnetische Felder (EMF) ausgelöst.

Laut einer Studie der Medizinischen Universität Wien haben sich insbesondere die Einschlafstörungen in den letzten 5 Jahren verfünffacht (+500%). Gerade hier spielen der Einfluss von innerem Stress sowie der zunehmende Elektrostress eine zentrale Rolle. Insbesondere die Belastung durch Hochfrequenzfelder (Mobilfunk, DECT-Schnurlostelefone, WLAN etc.) verhindern die ausreichende Ausschüttung des Hormons Melatonin. Dieses benötigen wir für die Schlafregulation und damit auch zum guten Einschlafen.

Schlaf schützt unser Gehirn

Ein hochwertiger und gesunder Schlaf hat nicht nur eine heilende Wirkung, sondern der Qualitäts-Schlaf schützt auch unsere Gesundheit. Davon ist das Gehirn nicht ausgeschlossen - ganz im Gegenteil – denn gesunder Schlaf ist ein aktiver Schutz vor neurodegenerativen Krankheiten und damit auch vor der Alzheimer-Krankheit. Bereits vor einigen Jahren haben Forscher die Vermutung geäußert, dass es einen Zusammenhang zwischen schlechtem, zu kurzem oder nicht erholsamen Schlaf und der Anhäufung der Beta-Amyloid-(Protein)-Ablagerungen im Gehirn gibt. Diese Plaque-Bildung ist die eigentliche Grundlage für die Entstehung der Alzheimer-Krankheit.



Wie sich in einer Beobachtungsstudie herausstellte, befinden sich Menschen über 65 Jahre, die eine sogenannte Amyloid-Ablagerung im Gehirn hatten, seltener in einer erholsamen Tiefschlafphase. Diese Phase ist allerdings für die Regeneration des Körpers und in Folge dessen für die Leistung des Gehirns ausgesprochen wichtig. Zu diesem Zeitpunkt litten die Probanden weder über Gedächtnisverlust, noch über Störungen der Wahrnehmung oder des Denkens, zeigten zu diesem Zeitpunkt somit keine klassischen Alzheimer-Symptome. Auch Wissenschaftler wie der Neurologe Prof. Dr. Brad Dickerson von der Havard Medical School vermuten in der Zwischenzeit, dass ein

schlechter Schlaf eine effektive Rolle bei der Erkrankung von Alzheimer darstellt und man der Krankheit durch eine hohe Schlafqualität entgegenwirken könnte.

Oft stundenlanges Wach-Liegen

Aus schlafmedizinischer Sicht leidet man an einer Einschlafstörung, wenn man 3-4 Mal pro Woche mehr als eine halbe Stunde benötigt, um einzuschlafen - und dies über mehrere Wochen. Wer über längere Zeit nicht gut einschlafen kann, bei dem kann sich in der Folge eine Durchschlafstörung entwickeln. Insgesamt wird der Schlaf verkürzt, Tief- und Traumschlaf-Phasen fehlen und die körperlich-psychische Erholung bleibt auf der Strecke. Von Einschlafstörungen sind Frauen viel stärker betroffen als Männer. Diese neigen vor dem Einschlafen eher zu Grübeleien, die den Einschlafprozess stören können.

7 Tipps, die das Einschlafen erleichtern

Sie haben einen langen und anstrengenden Arbeitstag hinter sich. Die Folge: Sie sind erschöpft und müde. Kein Wunder, wenn Sie nur mehr an eines denken – Ihr Bett. Doch kaum liegen Sie im Bett beginnen die Gedanken in Ihrem Kopf zu kreisen. Entspannung und Ruhe wollen sich nicht einstellen. An ein entspanntes Einschlafen ist nicht zu denken.

1. **Machen Sie Ihr Schlafzimmer zur Wohlfühloase:** Sie sollten sich in Ihrem Schlafbereich geborgen fühlen. Neben der richtigen Farbwahl im Schlafzimmer spielt vor allem das Bett und dessen Inhalt eine wesentliche Rolle. Diese sollten nach Möglichkeit aus natürlichen Rohstoffen und Materialien bestehen. Zudem sollte das Schlafsystem alle Aspekte des orthopädischen Liegens berücksichtigen.

2. **Das Schlafzimmer dient dem Schlaf:** Wie der Name schon sagt – das Schlafzimmer ist in erster Linie zum Schlafen da. Vermeiden Sie Aktivitäten wie im Bett frühstücken und fernsehen. Ebenso gehören Arbeitsunterlagen und Bücherregal nicht in Ihr Schlafgemach. Dadurch verbindet Ihr Gehirn das Schlafzimmer mit Aktivität, anstatt Erholung. Schaffen Sie ideale Bedingungen für einen gesunden Schlaf. Frische Luft, eine Raumtemperatur zwischen 16° und 18° Celsius, eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 %, Dunkelheit sowie Stille sind die idealen Voraussetzungen für eine erholsame Nacht.

3. **Entspannt einschlafen mit den richtigen Getränken:**
   - Koffeinhaltige Getränke: Vermeiden Sie mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarz- oder Grüntee und Cola. Dadurch wird Ihr Organismus stimuliert und das Einschlafen erschwert.
   - Alkohol: Bier oder Wein helfen zwar beim Einschlafen, stören jedoch die Tiefschlafphasen.
   - Kräutertee: Trinken Sie abends eine Tasse Kräutertee. Im Besonderen eignen sich bei Einschlafstörungen Teesorten wie Baldrian, Melisse, Passionsblume, Frauenmantel oder Wachholderbeere, da diese eine schlaffördernde Wirkung haben.

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

4. **Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein:** Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus trägt zu einem gesunden und erholsamen Schlaf bei. Gehen Sie auch am Wochenende zur selben Zeit ins Bett und stehen am Morgen zur selben Zeit auf, wie während der Woche.

5. **Bewegung verbessert das Schlafverhalten:** Regelmäßige Bewegung im Alltag und Sport an der frischen Luft tragen zu einer gesunden Lebensweise bei und verbessern das Schlafverhalten. Verzichten Sie jedoch auf anstrengende, körperliche Betätigung direkt vor dem Zubettgehen. Dadurch wird Ihr Kreislauf angeregt und das Einschlafen erschwert.

6. **Entspannungstechniken helfen beim Stressabbau:** Entspannungstechniken wie Yoga und Autogenes Training vermindern den Stresslevel und fördern den Einschlafprozess.

7. **Probieren Sie es mit MusikMedizin im Schlaf:** Eine Beobachtungsstudie des Schlafmediziners Prof. Dr. Josef A. Wirth, Alfeld (D) hat gezeigt, dass das spezielle Audiosystem SoundLife Sleep System® (Player plus Soundkissen) bei Ein- und Durchschlafstörungen einen Wirkungsgrad von über 90% hat.

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

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

Zur Person:
Günther W. Amann-Jennson, Jahrgang 1953 (Leiter des Instituts für Schlafforschung und Bioenergetik in Frastanz/AT, CEO SAMINA Gruppe) hat durch seine vielfältige internationale Ausbildung in Psychologie und Heilkunde große Fachkenntnisse über die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Im Mittelpunkt steht dabei der Bioenergetische Schlaf®.

Aus über 10-jähriger Tätigkeit als Psychologe und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche Schlaf-Gesund-Konzept (SAMINA) entstanden, welches allen bekannten schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen und elektrobiologischen Erkenntnissen entspricht. Es steht für höchstmögliche Schlafqualität und beinhaltet die messbare Verbesserung des Schlafes durch ganzheitlich orientierte Schlaf-Gesund-Produkte und ein störungsfreies Schlafumfeld. Das Unternehmen SAMINA wurde 2013 zum besten Familienunternehmen Vorarlbergs (WirtschaftsBlatt, Wien) und zum besten KMU Vorarlbergs (WKÖ) ausgezeichnet. Daraufhin wurde Günther W. Amann-Jennson als Senator in den SENAT DER WIRTSCHAFT aufgenommen und 2017 zum Unternehmer des Jahres vom Bundesverband Mittelständische Unternehmen (BVMU) ausgezeichnet.

Günther W. Amann-Jennson gehört damit zu den Pionieren der «Schlaf-Gesund-Bewegung». Seine visionären Denkprozesse führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produktund Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung, Lebensenergie. Sein Hotel-Schlaf-Konzept Power Sleeping Rooms® wurde 2010 sowie 2012 mit dem renommierten „SENSES Innovations Award“ prämiert. Amann-Jennson berät seit Jahren zahlreiche Wellnesshotels und Hotel-Kooperationen rund um den gesunden Hotel-Schlaf. Derzeit existieren im deutschsprachigen Raum bereits 60 Schlaf-Gesund-Hotels. Seine zahlreichen internationalen Aktivitäten rund um die Schlafforschung würdigte die medizinische Fakultät der Armenian-Russian International Universitäty “Mkhitar Gosh“(Yerevan) 2012 mit der Verleihung der Ehrendoktorwürde im Fachbereich Medizin. Seit 2014 hat Günther W. Amann-Jennson eine Professur in Philosophie/Schlafpsychologie an der MESROP MASTHOTS UNIVERSITÄT (Yerevan). Seit 2015 ist Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson Mitglied des Weltverbandes für Schlafmedizin (World Association of Sleep Medicine, Rochester, USA).