

# «90 Prozent der Schlafstörungen sind stress- und umweltbedingt – und damit lösbar»

Erholsamer Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, in der Nacht zur Ruhe zu kommen. Gesundheitliche Probleme sind häufige Folgen. Doch warum schlafen viele Menschen schlecht – und wie können ein optimales Schlafsystem sowie professionelle Schlafcoachings dabei helfen, dies zu beheben?

Bild: iStockphoto/martin-dm



**Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson**  
Schlafpionier und Gründer

## Herr Amann-Jennson, meine Smartwatch zeigt mir für die letzten zwei Wochen eine durchschnittliche Schlafdauer von sechs Stunden pro Nacht an. Ist das ausreichend?

Schlafracker sind zwar praktisch, weichen aber im Vergleich zum Goldstandard – dem Schlaflabor – oft um 30 Prozent oder mehr ab. Dennoch liefern sie hilfreiche Daten, etwa um Nächte miteinander zu vergleichen und Schlafstörer zu erkennen. Die optimale Schlafdauer variiert leicht, generell werden sieben- bis acht Stunden empfohlen. Wer dauerhaft nur sechs Stunden schläft, liegt unter dem gesunden Minimum.

## Warum gelten gerade siebeneinhalb Stunden als optimal?

Schlaf verläuft in Zyklen von etwa eineinhalb Stunden – vom Einschlafen bis zur Tief- und REM-Schlafphase. Fünf solcher Zyklen ergeben siebeneinhalb Stunden. Studien zeigen, dass Menschen, die diese Dauer erreichen, von einer besseren Lebensqualität und längeren Lebenserwartung profitieren.

## Und wie steht es um die Schlafqualität der Schweizerinnen und Schweizer?

Aktuelle Daten fehlen, doch eine ältere deutsche Studie zeigte, dass über 80 Prozent der Erwerbstätigen zu kurz oder schlecht schlafen. Manche Annahmen, wonach nur 30 Prozent betroffen seien, halte ich für zu optimistisch.

Die internationale Studie «The Global Burden of Disease» belegt, dass nur fünf Prozent der Menschen kerngesund sind. Gesunde Menschen schlafen deutlich besser als Kranke. Daraus lässt sich ableiten, dass 95 Prozent biologisch nicht optimal schlafen – mit Folgen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen. Ich habe mich deshalb in meiner 40-jährigen schlafwissenschaftlichen Tätigkeit intensiv damit beschäftigt, wie sich Schlaf nachhaltig und messbar verbessern lässt.

## Was ist das Ergebnis dieser Arbeit?

Schlaf ist die wichtigste Ressource für unsere Gesundheit. Das Samina-Schlafsystem trägt diesem Umstand umfassend Rechnung. Wir bieten Schlafmessungen und Beratungen an – in der Schweiz unter anderem in Zürich, Basel und Luzern. Zudem bauen wir ein Netzwerk zertifizierter Schlafcoaches in der Schweiz auf.

Ein besonderes Highlight war, dass die Schweizer Fussball-Nationalmannschaft zufällig beim Trainingsstart im Gesundheitszentrum Luisen Höhe (Horben, D) auf unser Konzept aufmerksam wurde – und alle Spieler samt Staff während dieser Zeit auf Samina geschlafen haben. Dort

konnten sie die positiven Effekte auf Regeneration und Leistungsfähigkeit unmittelbar erleben.

## Wo sehen Sie den grössten Hebel, um die Schlafqualität zu verbessern?

Im Schlafcoaching steht die Optimierung des Schlafplatzes im Vordergrund. Denn viele Schlafplätze versetzen den Körper in ständige Alarmbereitschaft. Lichtquellen, elektromagnetische Strahlung oder Schadstoffe verhindern den nächtlichen Regenerationsmodus. Ein gravierendes Problem ist die Schlafapnoe, die fast die Hälfte der Männer über 50 betrifft. Hier kommt es zu gefährlichen Atemaussetzern. Die übliche Therapie mit Atemmaske ist wirksam, aber unangenehm.

Vor über 15 Jahren habe ich gemeinsam mit Prof. Dr. Karl Hecht von der Charité Berlin das Konzept des Schrägschlafs entwickelt. Diese sanfte Methode hat sich besonders bei Schlafapnoe bewährt und verbessert die Lebensqualität vieler Betroffener.

## Was zeichnet das Samina-Schlafcoaching aus?

Ein wichtiger Bestandteil ist die Schlafanalyse, die bequem zu Hause durchgeführt wird. Mit einem wissenschaftlich validierten Messgerät, das am Handgelenk getragen wird und über einen Fingersensor verfügt, schaffen wir quasi ein Miniatur-Schlaflabor für zu Hause. Gemessen werden unter anderem REM- und Tiefschlafphasen, Atemaussetzer, Herzfrequenz, Schlafzyklen und Sauerstoffsättigung. Ich werte diese Daten aus und gebe massgeschneiderte Handlungsempfehlungen. Rund 90 Prozent aller Schlafstörungen sind stress- und umweltbedingt – und damit lösbar.

## Wie optimieren Sie den Schlafplatz konkret?

Mit unserem Samina-Schlafsystem, das wir seit 1989 kontinuierlich weiterentwickeln, schaffen wir ideale Voraussetzungen für bioenergetischen Schlaf. Dazu gehören vier Aspekte: orthopädisch korrekte Lagerung, nächtliche Körper-Erdung, Ganzkörper-Schrägschlaf sowie optimale Thermoregulation durch naturbelassene Bio-Schafschurwolle. Unsere Betten sind leicht geneigt, was die natürlichen Entgiftungsprozesse des Gehirns sowie das Lymphsystem unterstützt. Gleichzeitig kommt es zu einer deutlichen Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere im venösen Bereich.



## 95 Prozent schlafen biologisch nicht optimal – mit Folgen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen.

– Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson,  
Schlafpionier und Gründer

Zudem ermöglicht unser Medizinprodukt Lokosana eine nächtliche Körper-Erdung, die das parasympathische Nervensystem aktiviert. Das sorgt für spürbaren Stressabbau und optimale Regeneration. Menschen verbringen im Schnitt 120 Tage pro Jahr schlafend, doch nur wenige investieren bewusst in diese Lebenszeit. Hier möchten wir ein Umdenken anstossen.

## Sie haben erwähnt, dass Sie seit 1989 am Schlafsystem arbeiten. Wie sahen die Anfänge aus?

Die Initialzündung war meine 13-jährige Arbeit als Schlafpsychologin in Feldkirch. Ich stellte fest, dass psychische Probleme fast immer mit schlechtem Schlaf einhergingen. Deshalb beschloss ich, den Schlaf gezielt zu verbessern. Ich entwickelte ein ganzheitliches «Schlaf-Gesund-Konzept» und baute den ersten Prototyp unseres Systems. Die Revolution war der doppelte, frei schwingende Lamellenrost als Herzstück des Bettes sowie ein Aufbau nach dem Vorbild des menschlichen Körpers – ausschliesslich aus Naturmaterialien.

Meine Frau Elisabeth investierte ihre Ersparnisse als Startkapital und leitete die erste eigene Näherei.

## Sie halten auch regelmässig Vorträge über Schlaf. Können Sie uns ein aktuelles Beispiel nennen?

Anfang September war ich Referent beim Bodensee-Kongress für Molekular- und Orthomolekulare Medizin in Ermatingen. Dort habe ich vor Fachpublikum die Bedeutung des Schlafs für Prävention und Therapie erläutert. Viele chronische Erkrankungen lassen sich nur dann erfolgreich behandeln, wenn auch der Schlaf verbessert wird. Diese Erkenntnis gewinnt in der modernen Medizin an Bedeutung.

## Und wie sehen die nächsten Schritte für Samina aus?

Wir sind weltweit aktiv und erhalten regelmässig Rückmeldungen von Menschen, die dank unseres Systems wieder gesunden Schlaf finden konnten. In Fachkreisen werden wir sogar «als das gesündeste Bettssystem der Welt» bezeichnet. Aktuell arbeite ich am Aufbau eines Netzwerks zertifizierter Schlafcoaches, speziell in der Schweiz. Die nächste Ausbildung

zum «Zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach nach Prof. Amann-Jennson» startet Anfang November in Vorarlberg – eine einzigartige Möglichkeit, Teil unseres Netzwerks zu werden und anderen Menschen zu besserem Schlaf zu verhelfen. Wir richten uns nicht nur an Interessierte ohne Vorkenntnisse, sondern auch an Ärzte, Therapeuten und andere Fachkräfte, die Schlaf als entscheidenden Faktor in ihre Arbeit integrieren möchten. Meine Vision ist es, in jeder grösseren Stadt einen Ansprechpartner vor Ort zu haben, der Menschen mit Expertise und den passenden Produkten hilft, nachhaltig besser zu schlafen.

Weitere Informationen und die Möglichkeit, direkt aktiv zu werden, unter:  
**samina.ch**

### Der Weg zu besserem Schlaf

In den Niederlassungen in Zürich, Basel und Luzern sowie zertifizierten Samina-Partnern kann man eine Schlafmessung buchen oder sich beraten lassen. Ein zusätzliches Angebot ist der Schlaf-Selbsttest auf Basis des Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Dieser wissenschaftlich anerkannte Fragebogen kann online heruntergeladen und ausgewertet werden. Der nächste Schritt könnte eine professionelle Schlafmessung sein.

[samina.ch/psqi](https://samina.ch/psqi)



Weitere spannende Informationen rund um gesunden Schlaf und Schlafpsychologie gibt es auch auf der persönlichen Website von Günther W. Amann-Jennson:

[amann-jennson.com](https://amann-jennson.com)



Jetzt besser schlafen – wir beraten Sie persönlich! Auf unserer Website finden Sie Ihre Ansprechpartner:innen, die Sie kompetent beraten und auf dem Weg zu erholsamem, gesundem Schlaf begleiten.

[samina.ch/kontakt](https://samina.ch/kontakt)



**SAMINA**

The Science of Sleep