

# SAMINA Gravity® Schlafen in Schräglage

Schrägschlafen bietet gegenüber der traditionellen horizontalen Schlafposition viele Vorteile. Dabei haben sich Mediziner und Schlafforscher die Erfahrungen aus der Raumfahrt zunutze gemacht. Schlafen wir in der horizontalen Lage, setzen wir nämlich die Schwerkraft außer Kraft.



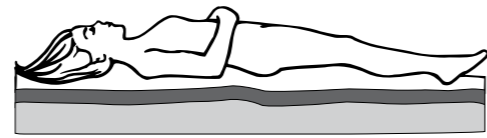
# Wie der Körper sich in der Schwerelosigkeit verändert

Die jahrzehntelangen Forschungen aus der Raumfahrt und Weltraummedizin liefern immer mehr wissenschaftliche Beweise: Unser Körper und sogar unser Blut „fühlen“ die Schwerkraft. Sobald diese bekannten Druck- und Zugreize durch das flache Schlafen mehr oder weniger wegfallen, geht die antreibende Kraft auf unsere vitalen Funktionen verloren.

Besonders die Kombination von zu langem Sitzen und flachem Schlafen ist an der Entstehung zahlreicher Zivilisationskrankheiten mitbeteiligt. Umfangreiche wissenschaftliche Fakten, dass das zunehmende Fehlen von Schwerkraftreizen zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen führt, hat die NASA-Wissenschaftlerin Dr. Joan Vernikos in ihrem Buch „Sitting Kills, Moving Heals“ bereits im Jahre 2011 geliefert. Während ihrer Arbeit bei der US-Bundesbehörde für Raumfahrt und Flugwissenschaft hat sie über 200 Studien veröffentlicht. Für eine ihrer wissenschaftlichen Vergleichsstudien verordnete sie ihren Studienteilnehmern eine „freiwillige Bettlägerigkeit“. Das flache Schlafen eignet sich bestens um herauszufinden, wie sich die Schwerelosigkeit auf die Gesundheit und Fitness von Astronauten auswirkt und

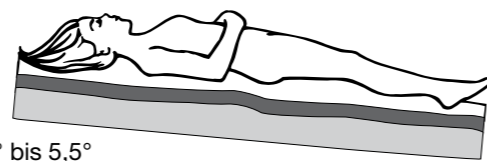


welche Beschwerden dadurch auftreten können. Dabei hat sich eine frappante Übereinstimmung derselben Symptome gezeigt, die bei den Astronauten durch längeren Aufenthalt in der Schwerelosigkeit aufgetreten sind. Die Schwerelosigkeit verursacht eine Art „Schwerkraft-Mangel-Syndrom“ und stört vor allem die Körperrhythmik und zahlreiche Regulationsprozesse. Gerade die durch Bewegungsmangel entstehenden Probleme mit dem Rücken, der Wirbelsäule, der Muskulatur, den Faszien, Bändern und Sehnen sowie den Gelenken können durch das flache, horizontale Schlafen weiter verstärkt werden. Insbesondere dann, wenn die Schlafunterlage orthopädische und bettklimatische Defizite aufweist (Synthetik, Schadstoffe, Metalle). Dadurch wird der Schlaf zusätzlich gestört und ist wenig erholsam. Zudem begünstigt das flache Schlafen die Symptome von Atemnot, Schnarchen und Schlafapnoe, was den Schlaf massiv stört und ein hohes Gesundheitsrisiko darstellt.



## Schlafen heute Hypogravitation (Schwerelosigkeit)

Durch das Schlafen in horizontaler Lage entsteht eine Art Schwerelosigkeit. Wissenschaftler haben entdeckt, dass dadurch die gesundheitsfördernden Schwerkraftreize unterbunden werden. Deshalb können sich bei Menschen, die viele Jahre flach schlafen, im Laufe der Zeit dieselben körperlichen Symptome entwickeln, die bei Astronauten in der Schwerelosigkeit auftreten.



+ 3,5° bis 5,5°

## Zukünftiges Schlafen Schrägschlafen (Wirkung der Gravitation)

Die Schwerkraft ist nicht nur eine Kraft, sie ist auch ein Signal für den gesamten Körper. Durch eine Ganzkörper-Schräglage von 3,5° bis 5,5° wird die Schwerkraft wieder ausreichend aktiviert und die gesundheitsfördernden Reize während des Schlafes werden wieder wirksam. In Kombination mit dem ganzheitlichen SAMINA Schlafsystem ist dies präventiv sehr wertvoll. Diese Schlafstil-Veränderung kann sich zudem sehr positiv und therapieunterstützend auf zahlreiche Gesundheitsprobleme auswirken.

# Ist die Schlafkultur des flachen Schlafens ein Gesundheitsrisiko?

Ein wichtiger Impuls ging in dieser Beziehung bereits im Jahr 2000 von Dr. Sydney Ross Singer, einem namhaften US-amerikanischen Biologen, Mediziner, Anthropologen und Autor sowie seiner Frau, Medizinerin Dr. Soma Grismajer, aus. Gemeinsam beschäftigten sie sich mit der Frage, inwieweit unsere vorherrschende Schlafkultur des „flachen Schlafens“ einen Einfluss auf unser Leben, insbesondere auf unsere Gesundheit und Lebenserwartung hat. Zusätzlich wollten Dr. Singer und Dr. Grismajer in ihren Recherchen und Experimenten herausfinden, ob durch das flache Schlafen möglicherweise sogar gesundheitliche Nachteile entstehen könnten. Sie kommen zusammenfassend zum Ergebnis, dass die in den zivilisierten Ländern übliche horizontale, flache Schlafposition im Bett nicht nur zu einer schlechteren Schlafqualität führt, sondern sie kann nach längerer Zeit Gesundheitsstörungen wie Migräne, Morbus Alzheimer, Glaukome, Schlafapnoe, Schlaganfall, erektile Dysfunktion (Impotenz) und vieles andere mehr auslösen. Umgekehrt



wiesen Dr. Singer und Dr. Grismajer mit zahlreichen Studienteilnehmern nach, dass bereits eine Hochlagerung des Oberkörpers von 10 bis 30 Grad während dem Schlaf viele dieser Beschwerden, die durch das Flachschlafen entstanden sind, wieder beheben können („Get it up!“, 2000).

Zu sehr ähnlichen Ergebnissen kommt der Engländer Andrew K. Fletcher, ein Forscher für alternative Medizin, der sich ursprünglich mit den Auswirkungen der Schwerkraft auf den Transport von Flüssigkeiten in Bäumen und Pflanzen beschäftigt hat. Seit 2005 propagiert Fletcher seine „Inclined-Bed-Therapy“ (Schräg-Schlaf-Therapie) und emp-

fehlt allerdings das komplette Bett mit einem 6-Inch-Winkel (ca. 5 Grad) schräg zu stellen. Allein dieser Faktor hat ohne Berücksichtigung der Schlafbiologie bereits zu zahlreichen beeindruckenden gesundheitlichen Verbesserungen geführt, die durch unzählige detaillierte Dokumentationen und medizinische Anwendungs-Studien in den letzten 10 Jahren belegt sind. In diesem Zusammenhang weist Fletcher



auf eine archäologische Entdeckung hin: die Pharaonen im Alten Ägypten praktizierten möglicherweise bereits das „Schrägschlafen“. Darauf deuten jedenfalls Grabfunde von Betten hin,

die eine kontinuierliche Erhöhung vom Fußende bis zum Kopf von etwa 5 Grad aufweisen. Die Hintergründe sind vollkommen unbekannt, möglicherweise hatte man aber schon damals von den gesundheitsfördernden Effekten dieser Technik Kenntnis.

## Die geniale Lösung für fehlende Schwerkraftreize: Schrägschlafen in der Nacht

Jahrelange Versuche in der SAMINA Schlaf-Gesund-Forschung von Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson zusammen mit dem Schlaf- und Weltraummediziner Prof. Dr. med. Karl Hecht (Berlin) haben zum schlafbiologisch optimierten SAMINA Bettssystem Gravity® geführt. Hierbei hat sich nach einigen Versuchen deutlich gezeigt, dass die komplette Körper-Schräglage gegenüber der Hochlagerung des Oberkörpers zahlreiche Vorteile bringt. Dies betrifft vor allem den anatomisch-orthopädischen Aspekt, da so die Schwerkraftreize im gesamten Körper wirksam werden. Gerade die seit über 30 Jahren weltweit bewährte SAMINA Schlaf-Gesund-Philosophie ermöglicht eine perfekte Umsetzung aller bisherigen Forschungserkenntnisse von Dr. Joan Vernikos (NASA), Dr. Ross Singer, Dr. Soma Grismajer (Institute for the Study of Culturogenic Disease, Hawaii, USA) Andrew K. Fletcher (UK) u. a. auf diesem Gebiet. Bereits nach wenigen Nächten fühlt sich das SAMINA Schrägschlafen viel natürlicher an, als das Schrägstellen von herkömmlichen Matratzensystemen. Das genießen die allermeisten Kunden und nach einigen Wochen fühlt man sich beim Flachschlafen oftmals nicht mehr so richtig wohl.

# Mehr Gesundheit und Fitness durch Schrägschlafen



In den letzten zehn Jahren haben zahlreiche Menschen durch eine Oberkörper-Hochlagerung oder eine Ganzkörper-Schräglage beim Schlafen eine lange Liste von positiven Erfahrungen gesammelt. Eigentlich waren die Experten der SAMINA Schlafforschung auf der Suche nach einer natürlichen Abhilfe bei Schnarch-Problemen und Schlafapnoe, bei welcher die Ganzkörperschräglage sehr rasch zu messbaren Ergebnissen geführt hat. Alle bisherigen Ergebnisse aus der Schwerkraft-Forschung sowie die praktischen Erfahrungen mit dem Schrägschlafen zeigen das hohe Potential dieser Schlafstil-Veränderung für mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Diese betrifft auch die „Orthopädie des Liegens“, denn die nächtlichen Schwerkraftreize wirken sich sehr positiv auf das gesamte Fasziensystem (Bindegewebe) aus, da die Durchblutung und Mikrozirkulation in Schräglage verbessert wird. Zusätzlich werden durch die Schräglage Schmerzen im Halte- und Bewegungsapparat vermieden. Es kommt zu einer positiven Unterstützung bei Skoliose, Kyphose und Lordose. Es erfolgt auch eine bessere Regeneration und Entgiftung (Detox) des gesamten Organismus, da in Schräglage das Lymphsystem besser aktiviert wird. Aber

auch bei Schnarch-Problemen, Schlafapnoe oder RLS (Restless legs Syndrom) kann der SAMINA Schrägschlaf eine sehr wirksame Unterstützung sein. Erstaunlich ist, dass auch bei weniger Schlafzeit man sofort nach dem Aufwachen einen „klaren Kopf“ hat und spürbar mehr Energie und Vitalität am Tag zur Verfügung steht. Dies ist besonders für aktive Menschen und Sportler von großem Interesse.

## SAMINA Schrägbett-Modelle in modernem Design

Das innovative Schrägschlaf-Konzept wurde vom Schlaf-Gesund-Pionier und SAMINA Gründer Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson mit wissenschaftlicher Unterstützung des Schlaf- und Weltraummediziners Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht (Professor für Neurophysiologie und emeritierter Professor für experimentelle und klinische pathologische Physiologie der Humboldt-Universität Berlin) entwickelt. In Zusammenarbeit mit dem Spezialisten für metallfreie Bettkonstruktionen aus massivem Holz, der Südtiroler Firma Luxlet, wurde die technische Umsetzung realisiert. So wird die „neue Art zu schlafen“ zu einem ungewöhnlich nützlichen Erlebnis für Körper, Seele und Geist und hilft bei Rückenschmerzen und Schmerzzuständen im Halte- und Bewegungsapparat.



Ihr persönliches Fachgeschäft für gesunden Schlaf:

**SAMINA**

ich schlafe lebensenergie