

GUT SCHLAFEN IN UNSERER MODERNEN WELT

19 Thesen wie sich der Schlaf entwickeln wird

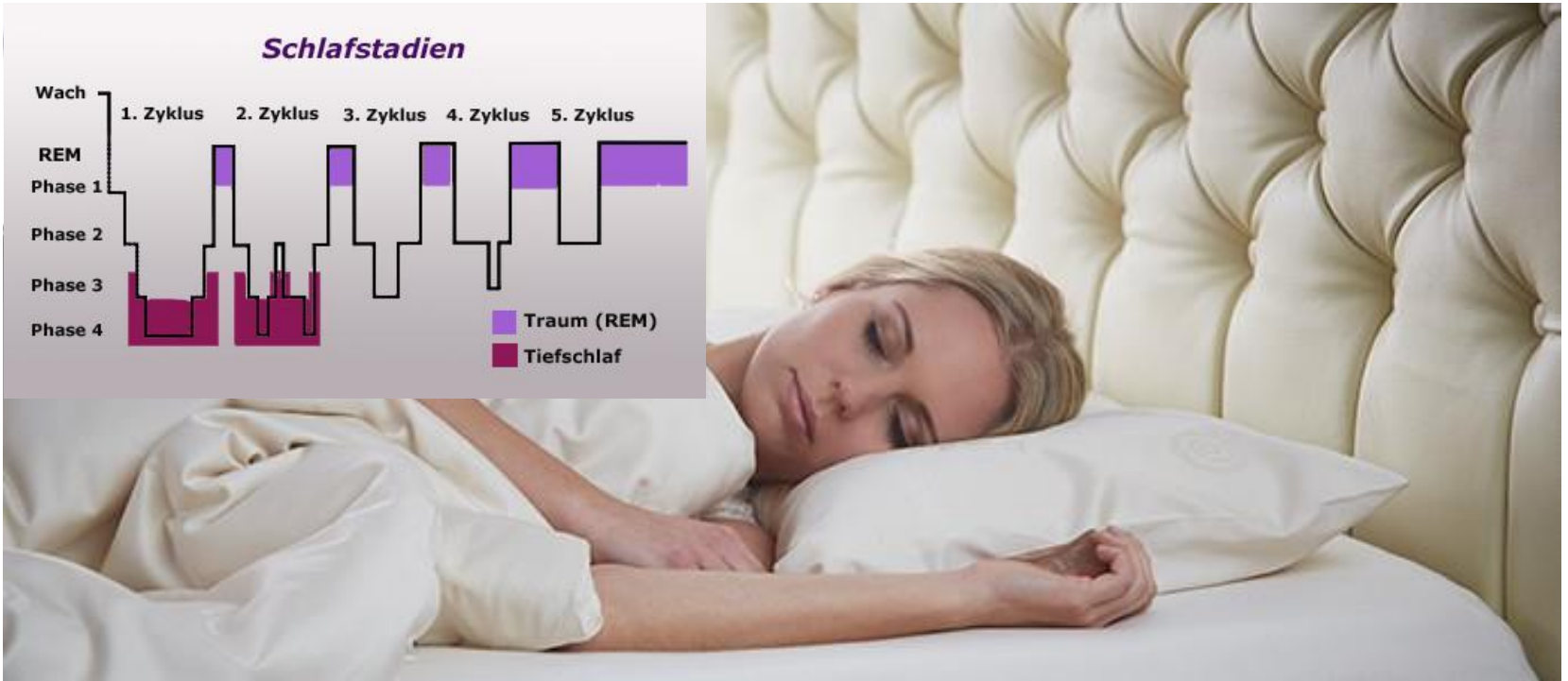
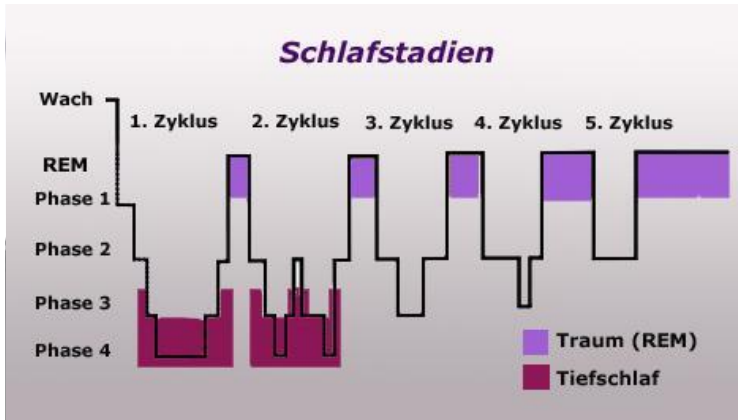


Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

These 1: Gesunder Schlaf wird zum größten Gesundheits-Lifestyle-Projekt aller Zeiten (GDI)



These 2: Müdigkeit und Schlafmangel werden aus Public-Health-Sicht als Schlüsselfaktor für Gesundheit und Krankheit erkannt



These 3: Power-Napping am Tag wird sich in Kindergärten, Schulen, Beruf, Sport und Freizeit etablieren

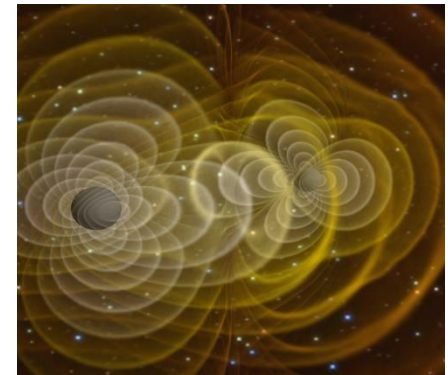
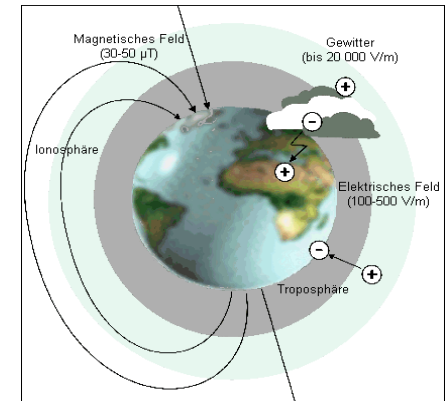


These 4: Wissenschaft entdeckt: Erdmagnetfeld- und Gravitationswellen steuern den Schlaf aktiv mit



Metalle vermeiden!

Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson



SAMINA

ich schlafe lebensenergie

These 5: Mitauslöser von Schlafstörungen durch Lichtverschmutzung, Lärm, Elektromog, Feinstaub etc. werden in Städteplanungen mit einbezogen



These 6: Der gesunde Schlaf wird zum Schlüsselfaktor für Erfolg und Spitzenleistungen in Beruf und Sport



Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

These 7: Die persönliche Schlafmessung gehört zum gesunden Lifestyle wie Blutdruck messen



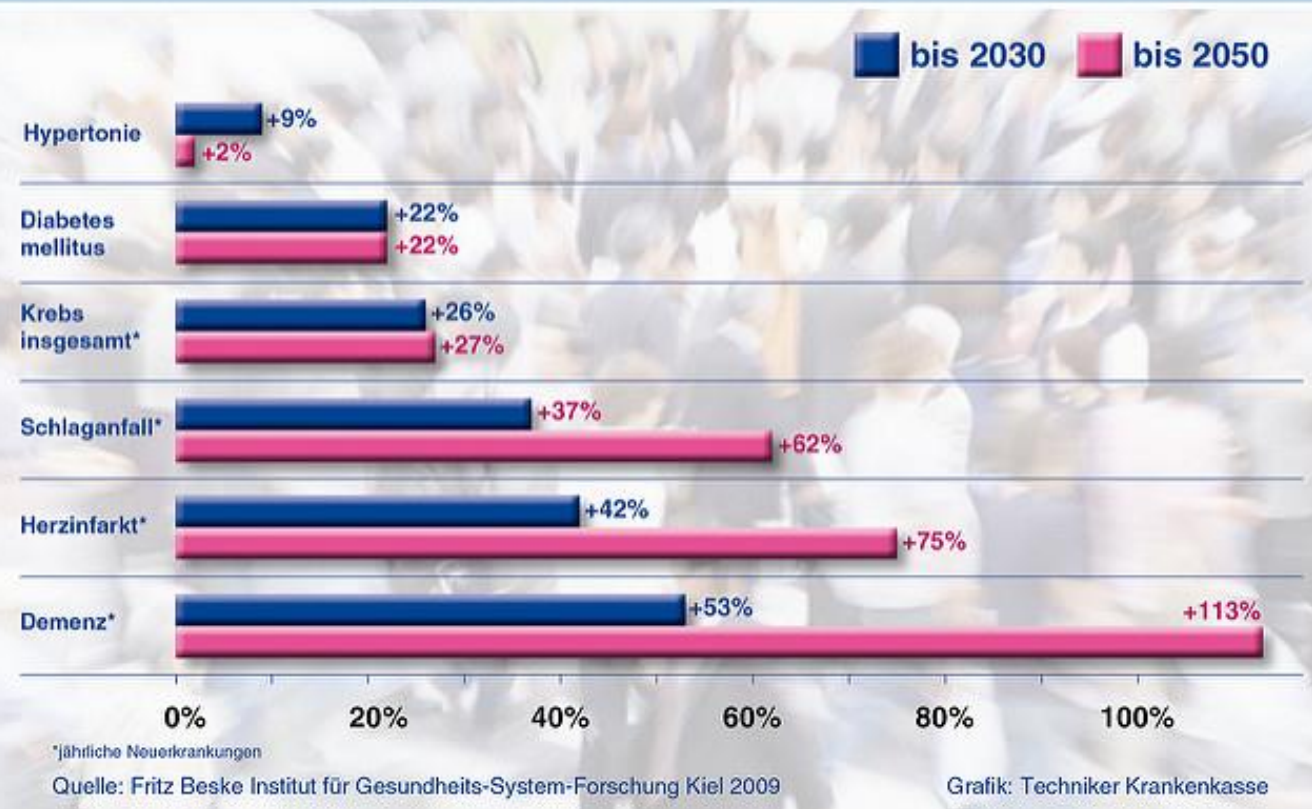
These 8: Die Körpererdung durch Barfußlaufen und/oder das nächtliche Earthing sind wichtige Impulse für den Schlaf der Zukunft



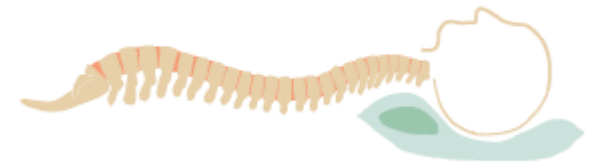
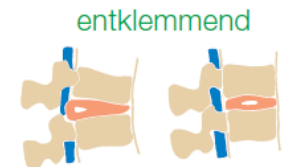
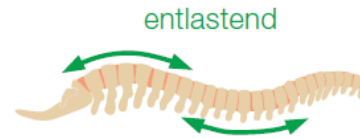
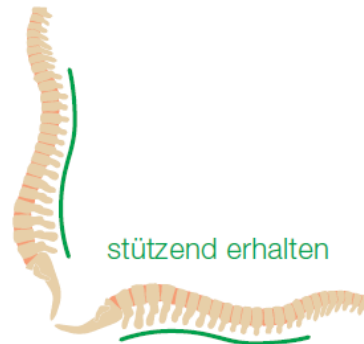
These 9: Zivilisationskrankheiten werden auch unter dem Aspekt des Schlafes diagnostiziert und behandelt

Zivilisationskrankheiten

Prognostizierter Anstieg gegenüber 2007 in Prozent



These 10: Rücken-, Gelenks- und Muskelschmerzen werden künftig zusätzlich „im Schlaf therapiert“



These 11: Schlafbiologisch optimierte „Schlaf-Boxen“ werden die Menschen vor Störeinflüssen besser schützen und Krankheiten schneller ausheilen



These 12: „MusikMedizin im Schlaf“ ergänzt medizinisch-therapeutische Behandlungen und Psycho-Therapien



Beste Erfolge bei Schlafstörungen, Energiemangel, Erschöpfung Depressionen, Burnout...

Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

These 13: Neue Brain-Technologien ermöglichen das „Lernen im Schlaf“ z.B. Fremdsprachen



These 14: Das Hotel der Zukunft wird vor allem ein „Schlaf-Gesund-Hotel“ sein



Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

These 15: Das schlafbiologisch optimierte und gesunde Bett löst das Auto als Statussymbol ab



These 16: Schlaf-Cafe's werden auch hier Einzug halten



These 17: Zukünftig werden die Menschen (wieder) in Ganzkörper-Schräglage schlafen



Schlafen heute

Hypogravitation (Schwerelosigkeit)

Horizontales Schlafen verursacht langfristig die selben Krankheits-Symptome wie ein Aufenthalt in der Schwerelosigkeit (Dr. Joan Vernikos, NASA)



Zukünftiges Schlafen

Schräg-Liegen-Schlafen
Wirkung der Gravitation

These 18: Schlaf wird bei der Ansteuerung fremder Planeten die zentrale Rolle spielen



WWW.SAMINA.COM

WWW.SCHLAFCOACHING.COM

WWW.EINFACH-GESUND-SCHLAFEN.COM

