



MUSIKMEDIZIN IM SCHLAF

Quelle der Kraft und Gesundheit



 SOUNDLIFE
SLEEP SYSTEM  SAMINA





SAMINA SoundLife Sleep System®

Das SAMINA SoundLife Sleep System® nutzt in einzigartiger Weise die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen der speziell produzierten SANOSON MusikMedizin während des Schlafes und stellt dadurch eine natürliche Quelle für die Beruhigung, Entspannung und Harmonisierung von Geist, Körper und Seele dar. Es hilft nicht nur Menschen mit Ein- und Durchschlafproblemen sondern gerade auch Menschen, die mit wenig Schlaf auskommen müssen. Die sich im Schlaf entfaltende Herz-Hirn-Kohärenz bewirkt über die Synchronisierung der Körperrhythmen eine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Zudem ist sie die Grundlage zur Selbstregulation der körperlich-seelischen Gesundheit und fördert tiefgreifende Heilungsprozesse. In wissenschaftlichen Arbeiten kam man zu folgenden Ergebnissen:

- unterstützt das entspannte Ein- und das tiefe Durchschlafen und verbessert so die Schlaffeffizienz
- aktiviert im Schlaf wichtige Selbstregulations-, Selbstreparatur- und Selbstheilungskräfte
- synchronisiert die inneren Uhren und wirkt so dem „sozialen Jetlag“ und Schlafmangel-Symptomen wie Tagesmüdigkeit, Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit etc. entgegen
- Verbesserung von beruflichen und emotionalen Stress-Symptomen, d.h. Steigerung der Resilienz
- unterstützt jede medizinisch-therapeutische Behandlung



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

Schlafpsychologe, Buchautor, SAMINA Gründer und Mitentwickler des SAMINA SoundLife Sleep System®



Vera Brandes, MSc., RMT

Leiterin des Forschungsprogramms MusikMedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, Österreich, Vizepräsidentin der International Association for Music and Medicine (IAMM) New York, Gründerin und CSO von SANOSON, Entwicklerin SAMINA SoundLife Sleep System®



SCHLAFSTÖRUNGEN UND SCHLAFMANGEL

Aktuelle wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass schlechter und zu kurzer Schlaf die Aktivität und Struktur jener Gene ändert, die unsere biologischen Rhythmen steuern. Heute weiß man, dass genau diese Desynchronisation der zirkadianen Uhr die Entstehung zahlreicher Gesundheitsstörungen begünstigt. Schon frühere Studien haben darauf hingedeutet, dass gestörter Schlaf und Schlafmangel negative Auswirkungen auf unsere Erbanlagen haben. Diese epigenetischen Veränderungen sind auch bei Schicht- und Nachtarbeitern zu beobachten, die gegen ihre inneren Uhren arbeiten und schlafen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Schlafstörungen und Schlafmangel als „krebserregend“ eingestuft. Der gestörte Schlaf sowie das chronische Schlafdefizit blockieren nämlich die körpereigenen Selbstregulations-, Selbstreparatur- und Selbstheilungskräfte und begünstigen zudem Therapie-Resistenzen. Umgekehrt kann die Verbesserung des Schlafes helfen, unser Immunsystem zu stärken und dadurch das Krankheitsrisiko zu minimieren, das Wohlbefinden und die Leistungskraft zu steigern.

BERUFLICHER UND EMOTIONALER STRESS SOWIE „SOZIALER JETLAG“

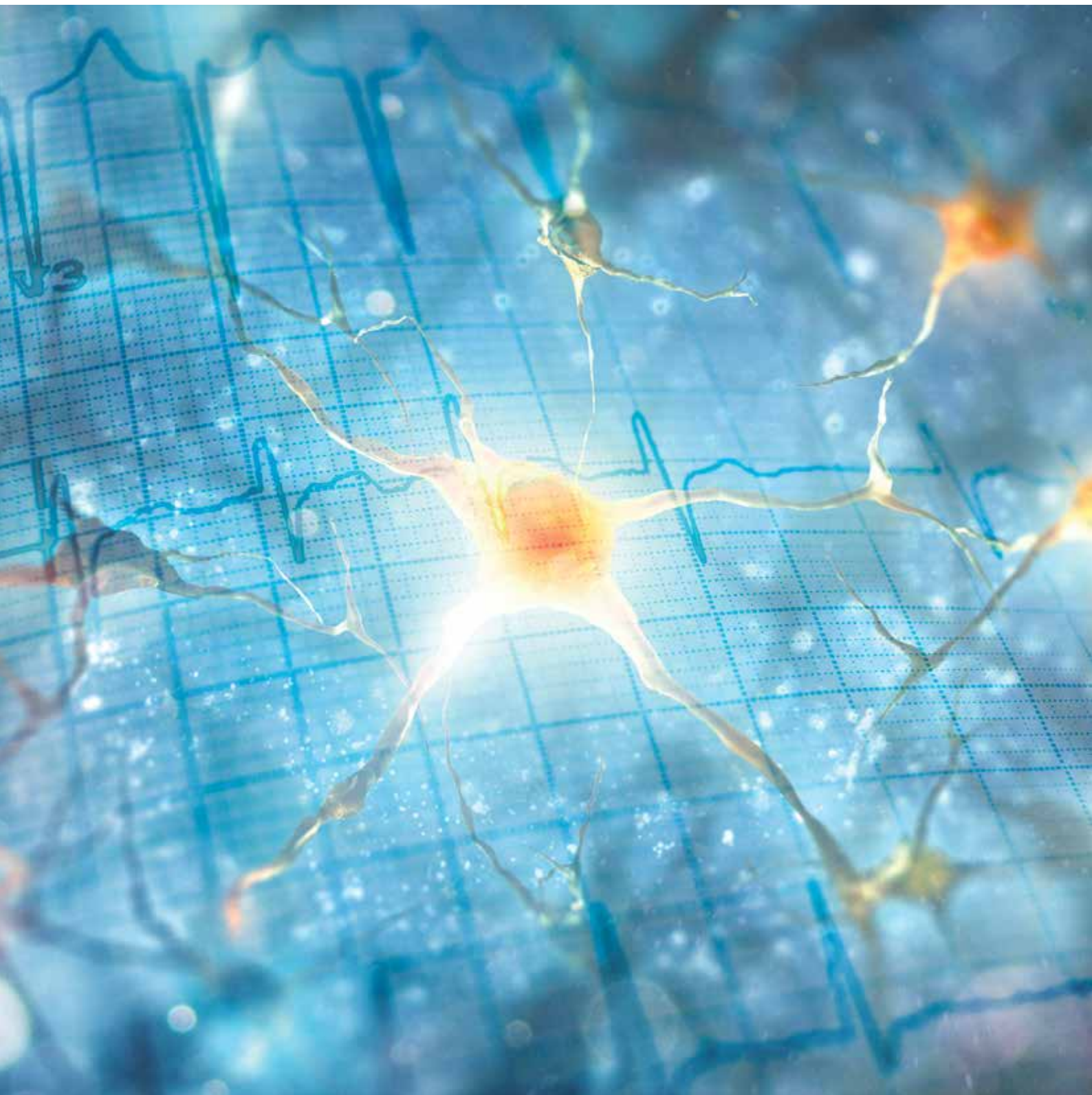
Stress ist eine psychisch-körperliche Alarmreaktion, die sich als gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems und in der Ausschüttung von Stresshormonen äußert. Dies führt zu zahlreichen psychischen und körperlichen Reaktionen. Stress kann auch durch verschiedene Reize der Umwelt hervorgerufen werden, die den Organismus bei Dauereinwirkung ebenfalls belasten und schwächen. Vor allem die psychischen und geistigen Belastungssituationen im beruflichen, privaten und sportlichen Bereich haben stark zugenommen. Dies löst Reiz- und Angstzustände aus, führt zu Schlafstörungen, Depressionen, Burnout und zu körperlichen Reaktionen im Herz-Kreislauf-, Hormon- und Stoffwechselsystem. Dazu kommt der „soziale Jetlag“ – dieser Begriff symbolisiert den Zustand, wenn unser Schlafverhalten nicht mehr mit unserer inneren Uhr zusammen passt. Allein diese Situation macht immer mehr Menschen psychisch oder körperlich krank. Heute sind davon bereits 80 Prozent der arbeitenden Menschen betroffen. Die Verschiebung unseres natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus führt zu vielen Gesundheitsstörungen, dazu gehört auch die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebskrankheiten, Demenzerkrankungen oder psychischen Störungen.



DAS GEDÄCHTNIS UNSERES KÖRPERS

Wir leben in einer Zeit der Revolutionen innerhalb der Wissenschaften. Fast jede wissenschaftliche Disziplin muss derzeit drastisch umdenken – dazu zählt auch die noch recht junge Genforschung.

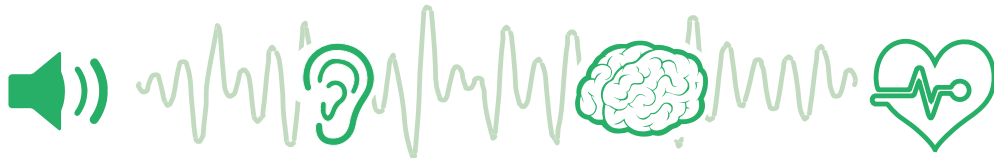
„Das Geheimnis der Gesundheit liegt, was die Mehrheit aller Krankheiten betrifft, nicht im Text der Gene, sondern in der Regulation ihrer Aktivität“, hält der Freiburger Neurobiologe Prof. Dr. Joachim Bauer (Uniklinikum Freiburg/Deutschland) in seinem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“ zusammenfassend fest. Die Wissenschaft der sogenannten „Epigenetik“ zeigt auf, dass unsere Gene nicht als starr oder schicksalsbestimmend gelten. Sie lassen sich vor allem durch gesunden Schlaf, ausgewogene Ernährung, gesundheitsorientierte Bewegung und eine positive Geisteshaltung in ihrer Aktivität beeinflussen. Deshalb wirken sich Schlafstörungen und Schlafmangel besonders negativ auf unsere Genaktivitäten aus. Für die medizinische Forschung sind dies revolutionäre Erkenntnisse, denn es bedeutet im Umkehrschluss, dass wir durch diese Prozesse auch krankmachende Gene ausschalten können. Zur Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung unserer Gesundheit ist daher der wichtigste Schlüssel ausreichender und gesunder Schlaf. In Kombination mit der Musikmedizin bieten sich daher ganz neue Möglichkeiten, das Spektrum der biologischen Effekte erheblich zu erweitern.



HERZ-HIRN-KOHÄRENZ - EIN NEUER ANSATZ IN DER MUSIKMEDIZIN

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass vor allem stressbedingte Störungen im Zusammenspiel zwischen unserem Nervensystem, dem Herz und Gehirn Auslöser zahlreicher Stress-Symptome und Krankheiten sind. Deshalb bildet sich innerhalb der Medizin weltweit ein neuer Ansatz, diesen Einflüssen wirksam entgegenzusteuern: die gezielte Herstellung der Herz-Hirn-Kohärenz. Diesem Zusammenspiel, dem „Gleichklang“ (Kohärenz) zwischen Herz und Gehirn, wird heute eine enorme Bedeutung in Bezug auf unser gesamtes Wohlbefinden, unsere Gesundheit sowie als wesentliche Grundlage zur Heilung von Krankheiten beigemessen. Mit einer Kohärenz des Herzens regulieren wir das limbische System und nehmen dadurch nicht nur positiven Einfluss auf unsere Emotionen und unsere Psyche, sondern auch auf die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Musikmedizin ist ein natürliches Verfahren, mit dem Sie rasch in einen kohärenten Zustand kommen. Angestaute Emotionen wie Frustration, Ärger, Angst oder Wut lösen sich auf und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Harmonie. Das beschleunigt das Einschlafen, erleichtert das Durchschlafen, führt zu einer besseren Regeneration und zur Stärkung der Lebensenergie.





ENTSPANNT EINSCHLAFEN, TIEF DURCHSCHLAFEN UND DIE HEILKRÄFTE DES SCHLAFES NUTZEN

Das ist die Philosophie des SAMINA SoundLife Sleep System®: MusikMedizin als „natürlichen Transformator“ zu nutzen, um Körper, Seele und Geist harmonisch auf den Schlafprozess einzustimmen. Dabei werden Stresshormone gegen Kuschel-, Entspannungs- und Schlafhormone ausgetauscht. Man schläft besser ein, der Schlaf ist ruhiger und tiefer und der gesamte Schlafphasenverlauf wird optimiert, der Schlaf insgesamt viel effizienter. So kann das gesamte Körpersystem sich den Prozessen der Selbstregeneration, Selbstreparatur sowie Selbstheilung widmen und die dazu notwendigen Mechanismen in den richtigen Schlafphasen fördern und aktivieren. Dies ist für die Aufrechterhaltung der körperlich-geistigen Gesundheit sehr wertvoll.

Die eigens für die von SANOSON verwendeten musikmedizinischen Programme komponierte Musik entsteht durch ästhetisch und klanglich unvergleichbare Weise. Sie ist angenehm und leicht hörbar, spricht die Sinne aber gleichzeitig in vielfältiger Weise an. Das darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich bei der SANOSON Musikmedizin um ganz bestimmte neurologisch wirksame Tonfolgen handelt, die in hoch komplexe speziell komponierte Klangbilder eingebettet sind und deren Wirkung präzise auf die menschliche Chronobiologie abgestimmt ist. Diese speziellen Wirkmechanismen der SANOSON MusikMedizin-Programme sind von uns in 20 Jahre langer Forschungsarbeit entwickelt und in großen klinischen Studien getestet und statistisch validiert worden. Die von uns angebotene Musik ist daher in keiner Weise mit der sonst am Markt verfügbaren Entspannungs- oder Einschlafmusik zu vergleichen. SANOSON legt großen Wert darauf, ausschließlich mit neuen Kompositionen zu arbeiten. So soll vermieden werden, dass ungewollte Assoziationen ausgelöst werden, die im Zusammenhang mit früheren Lebensphasen und Ereignissen stehen könnten, da dies unerwünschte Reaktionen auslösen kann.

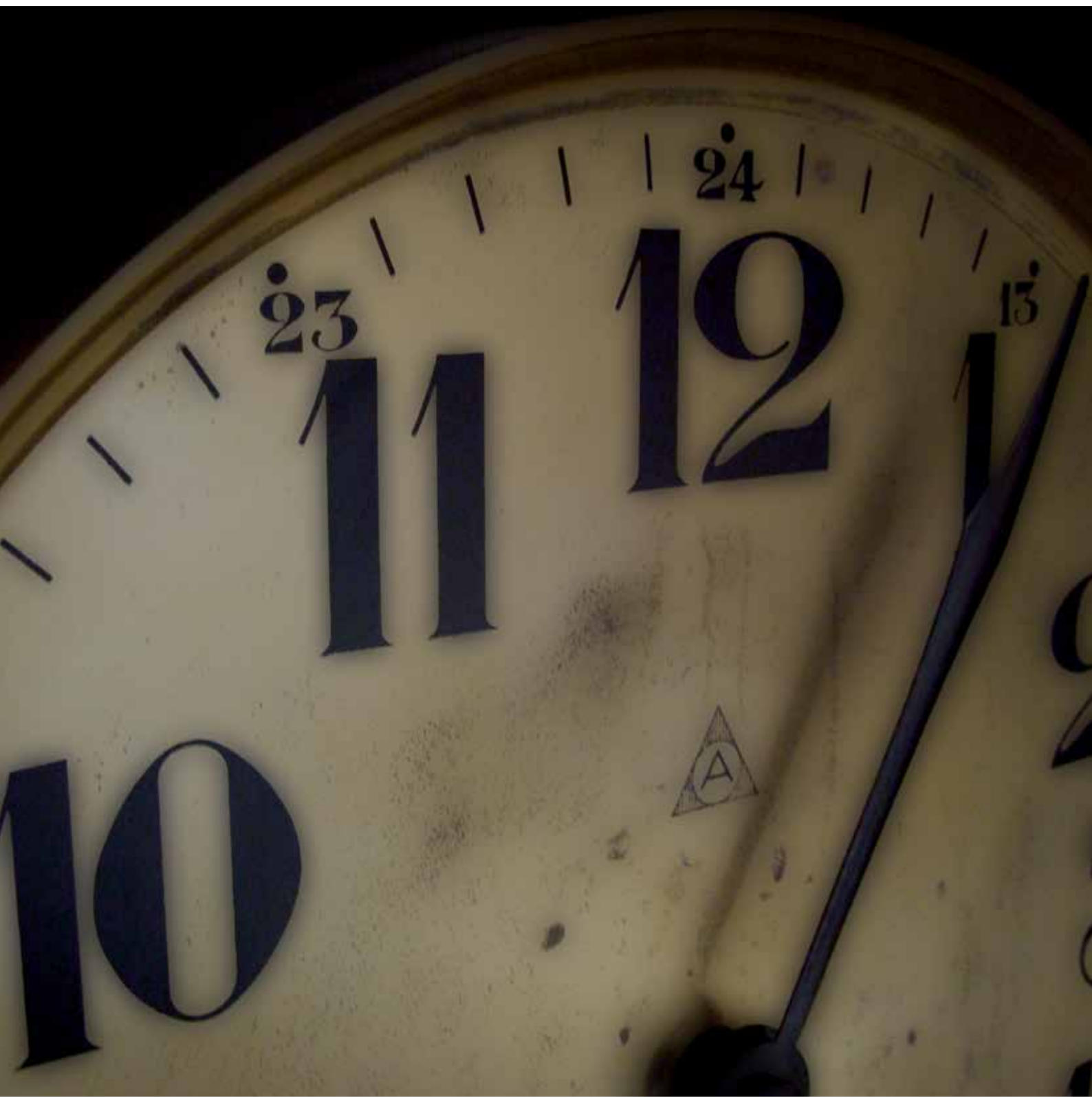
Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich auch an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress. Die regelmäßige Herstellung der Herz-Hirn-Kohärenz im Schlaf schützt vor stressbedingten körperlichen und psychischen Störungen. Gleichzeitig werden Heilungs- und Gesundungsprozesse positiv unterstützt. Deshalb hat das SAMINA SoundLife Sleep System® zur Unterstützung von medizinischen und heilkundlichen Behandlungen einen sehr hohen Nutzwert.



PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE ODER „HEILE DICH SELBST“

Mit Hilfe der relativ jungen Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie konnte erstmals nachgewiesen werden, dass psychische Belastungen die Immunfunktion im Körper beeinträchtigen und im Extremfall sogar zu schweren Erkrankungen führen können. Unsere körpereigenen Systeme, wie Nerven-, Hormon- und Immunsystem, beeinflussen sich wechselseitig. So lassen sich Phänomene einer robusten Gesundheit sowie die Wirkung der Selbstheilungskräfte teilweise durch psychoneuroimmunologische Untersuchungen wissenschaftlich erklären. Die Zusammenhänge sind jedoch weitaus komplizierter, denn auch unsere Psyche, das soziale Umfeld bis hin zu einem störungsfreien Schlafplatz haben Einfluss auf das Immunsystem.

Das Hauptaugenmerk der Psychoneuroimmunologie liegt dabei auf den positiven Aspekten des Gesundbleibens (Salutogenese) und der Heilung von Gesundheitsstörungen. Der gesunde Schlaf spielt für eine positive Immunentwicklung und für eine langfristige Gesundheit, neben Ernährung und körperlicher Aktivität, eine absolute Schlüsselrolle. Die vielfältigen Wirkungen der Musikmedizin helfen Stress besser abzubauen, unterstützen die Auflösung emotionaler Blockaden und stärken so die seelisch-geistigen Kräfte und damit auch unser Immunsystem.



MUSIKMEDIZIN SYNCHRONISIERT DIE INNERE UHR

Musik ist sehr innig mit uns Menschen verbunden und ihre Heilwirkungen sind seit Jahrtausenden bekannt. Sie beruhigt uns schon im Mutterleib und ist in der Lage, jeden Teil unseres Körpers, jede Zelle zu erreichen. Langjährige Forschungen zeigen, dass wir mit den heilenden Klängen, Tonfrequenzen und Rhythmen einen einfachen Schlüssel in der Hand haben, der zur Synchronisation der inneren Rhythmen führt. Dies bedeutet, dass Gehirnaktivität, Atmung, Herzschlag und Blutdruck harmonisch besser miteinander korrespondieren. Im Unterschied zur herkömmlichen Musik-Therapie konnte in umfangreichen Forschungen gezeigt werden, dass die rezeptive SANOSON MusikMedizin in der Lage ist, die Synchronisation der inneren Rhythmen sowie die Herz-Hirn-Kohärenz wiederherzustellen. Durch den Einsatz des SAMINA SoundLife Sleep System® erfolgt ein direkter Einfluss der SANOSON MusikMedizin auf das parasympathische Nervensystem. Das optimale Zusammenspiel zwischen dem Sympathikus, dem aktivierenden Teil unseres Nervensystems, und dem Parasympathikus, der das System wieder herunterfährt und in den regenerativen Zustand versetzt, ist eine Voraussetzung für eine optimale Herzfrequenzvariabilität. Gleichzeitig wirken die Frequenzen auf den Alpha-, Theta- und Deltabereich der Hirnaktivität. Das fördert den Zustand der „Herz-Hirn-Kohärenz“, welcher sich sehr positiv auf die Schlafqualität und Heilungsprozesse auswirkt.

Basierend auf einer interdisziplinären Forschungskoooperation der Salzburger Universitäten konnten die Wissenschaftler und Gründer von SANOSON die Musikwirkungsforschung um Erkenntnisse aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen vervollständigen. Das daraus gewonnen Wissen hat SANOSON in seine patentierte Methode integriert und zusammen mit SAMINA, österreichischer Hersteller von Schlaf-Gesund-Produkten, in ein einfach anwendbares und effektives Verfahren umgesetzt. Dadurch können die Selbstheilungskräfte im Schlaf aktiviert werden, was besonders zur Gesundheitsvorsorge bei Patienten mit schweren Erkrankungen wie Krebs, neurologischen Erkrankungen und Entwicklungsstörungen als therapiebegleitende Maßnahme sehr wünschenswert ist.



REZEPTIVE MUSIKMEDIZIN ENTFALDET IHRE WIRKUNG IM SCHLAF

Insbesondere in den letzten 20 Jahren wurden die Auswirkungen der rezeptiven MusikMedizin auf die Gehirn-, Nerven- und Herzfunktionen in zahlreichen internationalen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Durch das passive Hören der SANOSON MusikMedizin im Schlaf wird die Wirkung verstärkt, das vegetative und hormonelle Gleichgewicht gefördert und das Immunsystem gestärkt. Damit bietet die schlafbezogene MusikMedizin ein großes Potential für besseren Schlaf, für mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Entspannung sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Durch den tieferen Schlaf wird die Regenerationskraft von Körper und Psyche gestärkt und jede Art von Tagesstress kann besser bewältigt werden. Dies erhöht die Vitalität und Lebensqualität bei gesunden und kranken Menschen und eignet sich daher als begleitende Maßnahme sowohl vorsorglich als auch ergänzend bei medizinisch-therapeutischen Behandlungen.

SAMINA SOUNDLIFE SLEEP SYSTEM® - EINE NEUE FORM DER MUSIKMEDIZIN

Das SAMINA SoundLife Sleep System® ist ein innovatives, auditives Stimulationsprogramm. Über einen speziellen Player aus einem massiven Zirbenholz-Gehäuse, welcher mit einem schlaf- und elektrobiologisch optimierten Soundkissen verbunden ist, wirken die gezielten Stimulationen der Musik während des Schlafes und aktivieren so die „epigenetischen und salutogenen Selbstheilungskräfte“. Somit wird mit dem SAMINA SoundLife Sleep System® in einzigartiger Weise die MusikMedizin mit wichtigen Faktoren der Schlafbiologie - wie natürliche, schadstofffreie Materialien, die Orthopädie des Liegens, die Bettklimatologie im Bereich von Kopf und Nacken, die Stabilisierung des Erdmagnetfeldes und die Magnetobiologie - verbunden. Durch die einzigartige Kombination von MusikMedizin und schlafbiologischen Komponenten im Soundkissen werden die Schlafqualität und Schlaffeffizienz nachhaltig verbessert. In dieser Kombination sind die biologische Verfügbarkeit der MusikMedizin einzigartig und damit deren Wirkung voraussichtlich auch am größten.



SOUNDLIFE SLEEP SYSTEM SANOSON

SOUNDLIFE

SANOSON
INSIDE

MUSIKWIEDERGABE DURCH EINZIGARTIGE TECHNOLOGIE

Der zur Wiedergabe der MusikMedizin eigens entwickelte Player mit einem Gehäuse aus massivem Zirbenholz verhindert am Schlafplatz eine Ankoppelung oder eine Reflexion von elektromagnetischen Feldern an ein sonst übliches Metall-Player-Gehäuse.

Nur dieser proprietären Player-Technologie ist es möglich, die unkomprimierten digitalen Studio-Dateien in der benötigten optimalen Qualität wiederzugeben. Der von den SANOSON-Experten ausschließlich für das SAMINA SoundLife Sleep System® entwickelte Player verwendet bei der Aufnahme der speziell komponierten Musikprogramme die „Sympathetic Resonance Technology“, SRT™ in einer eigens für SANOSON entwickelten Form. SRT™ basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass jedes physikalische System Energiefelder hat, die es durchdringen und umgeben. Schwingen Systeme in ihrem optimalen Frequenzspektrum, sind sie in der Lage, besser zu funktionieren und darüber hinaus verbesserte Leistungsniveaus zu liefern. Der Player verwendet beim Abspielen eine hohe digitale Audio-Abspielqualität ohne Datenverlust und ermöglicht so eine optimale Wiedergabe der für die Audio-Stimulation notwendigen psychoakustischen Effekte. Dies ist eine elementare Voraussetzung für eine hochwirksame MusikMedizin. Der Player arbeitet mit Gleichstrom (Akku) und erzeugt keine gesundheitsschädlichen und schlafstörenden Wechselfelder. Auf einem Touch-Screen-Display können alle Wiedergabe-Funktionen einfach ausgeführt werden.

Das eingesetzte SAMINA Kissen wird aus bio-aktiven Rohstoffen wie organischer Schafschurwolle, reiner Baumwolle sowie Naturkautschuk produziert und entspricht in einzigartiger Weise allen bekannten anatomisch-orthopädischen sowie elektro- und schlafbiologischen Anforderungen an den gesunden Schlaf.





SAMINA SOUNDKISSEN MIT S-LOGIC® NATURAL SURROUND SOUND STANDARD

Die im SAMINA SoundLife Sleep System® ausgewählten Lautsprecher wurden nach den für den Einsatz im Schlaf anwendungsspezifischen Kriterien ausgewählt und erfüllen die hohen schlaf- und elektrobiologischen Anforderungen an das System. Sie sind darüber hinaus mit dem S-Logic® Natural Surround Sound Standard ausgestattet. Dieser Standard ist ebenfalls einzigartig, denn S-Logic® Lautsprecher erzeugen mit ihrem natürlichen Raumklang ein größeres Klangbild. Da sich der Klang nicht direkt im Kopf abspielt, hört es sich an, als würde man hochqualitativen Musikboxen lauschen, die mehrere Meter weit entfernt sind.

Hören ist wie Sehen, nämlich 3-dimensional. Gleichzeitig wird das Ohr bei gleicher Lautstärkeempfindung um bis zu 40 Prozent (3-4 Dezibel) entlastet, was besonders sowohl für den Schlaf als auch für die Gehörschonung wichtig ist.

Darüber hinaus wurde, um den strengen elektrobiologischen Anforderungen an das SAMINA SoundLife Sleep System® gerecht zu werden, die Schlafqualität durch eine zusätzliche Stabilisierung der Magnetfelder am Schlafplatz verbessert. Dies geschieht durch SleepPads auf Basis eines intelligenten Trägermaterials, welche im System mit integriert wurden. Der Nachweis über die Verbesserung der Schlafqualität wurde mittels einer klinischen randomisierten Doppelblindstudie an der Schlafmedizin der Landesnervenklinik Graz unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl erbracht. Die Tiefschlafphasen verbesserten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe um 17,3 Prozent, der REM Schlaf um 14,7 Prozent.



DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE DER SANOSON-SCHLAF-MUSIK NUTZEN

Immer wieder geben medizinisch nicht erklärbare Heilungen Ärzten und Wissenschaftlern Rätsel auf. In diesem Zusammenhang beschäftigen sich seit Jahrzehnten Wissenschaftspioniere der Biologie und Neurowissenschaften mit der Wirkung von positiven Gedanken, von Meditation und Gebeten, Geistheilungen, schamanischen Heilungen und ähnlichen Phänomenen. Solche Heilungen werden erst dann nachvollziehbar, wenn wir anerkennen, dass es im Zusammenspiel von Geist und Psyche zunehmend mehr wissenschaftlich erforschte Mechanismen der Selbstregulation, der Selbstreparatur und Selbstheilung gibt. Diese sind sowohl für die Aufrechterhaltung als auch Wiedergewinnung unserer Gesundheit die eigentliche Basis. Genauso benötigen wir diese Kräfte für sämtliche auch von außen initiierten medizinisch-therapeutischen Behandlungen.

MusikMedizin ist in diesem Zusammenhang einer der natürlichsten Förderer von Selbstheilungskräften, welche die Gesundheit schützen und notwendige Heilungsprozesse unterstützen können. In den wissenschaftlichen Studien, die den Musikprogrammen von SANOSON zugrunde liegen, konnten die Verbesserungen des Gesundheitszustandes der Studienteilnehmer eindeutig nachgewiesen werden. Tiefenpsychologische Untersuchungen der SANOSON MusikMedizin haben gezeigt, dass uns diese auch einen Zugang zu unserem Unterbewusstsein ermöglicht. Nutzen Sie diese Kräfte mit dem einfach anwendbaren SAMINA Sound-Life Sleep System® für einen besseren Schlaf und für mehr Gesundheit.

Coverart: **Single Line Spiral** by **JIM DENAVAN** ©
Composed freehand, 5hr 22 min continuous walk, 22km
Photograph by Peter Hinson
March 1, 2011, Half Moon Bay, California

Seite 13, Winkel, "Die Zeit - 1", <http://piqs.de/fotos/112497.html>,
„Some rights reserved“: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>

SAMINA Produktions- und Handels GmbH

Oberö Lande 7 | 6820 Frastanz | Österreich
T +43 (0) 5522 53500 | F +43 (0) 5522 53500-20
samina@samina.com | www.samina.com

Sanoson wurde gefördert von:



F-m Fonds der
Stadt Wien

SAMINA

einfach gesund schlafen