

Entspannt schlafen im Sommer

Unsere Tipps für erholsame Nächte.

Warum fällt uns das Schlafen in der Hitze schwerer? Im Normalfall fällt die Körpertemperatur beim Schlafen um ein Grad Celsius, was bei Wärme kaum möglich ist. Um besser abzukühlen, reagiert der Körper mit Schwitzen, was das Einschlafen behindern kann.

Mit einfachen Mitteln bleiben Sie kühler und finden schnell zum ersehnten Schlaf:

1. Sommerliche Duvets & Kissen

Verwenden Sie eine dünne Sommerdecke. Sehr angenehm sind Wildseide, Kamelflaumhaar, Merinowolle oder ein luftgleiches Daunenduvet. Wenn Sie auf Waschbarkeit Wert legen (z.B. Hausstaubmilben-AllergikerIn), verwenden Sie Bambus, Microfaser oder Lyocell. Manchmal reicht schon ein Frottier-Plaid oder ein Baumwoll- oder Leinen-Bettuch. Vermeiden Sie jedoch, ganz ohne Duvet zu schlafen. Zugluft kann schnell zu einer Erkältung führen - selbst im Sommer. Auch auf die Bettwäsche kommt es an, denn bei Hitze verliert der Körper Flüssigkeit, die nach aussen befördert werden muss, damit das Bett angenehm trocken bleibt. Beziehen Sie das Duvet mit einer feinen Bettwäsche aus Micromodal, Leinen, Feinsatin oder Satin. Verwenden Sie ein Kissen, das gut atmet und keinen Hitzestau verursacht. Praktisch sind abnehmbare Kissenhüllen zum Selberwaschen. Bestehende Kissen können mit einem kühlenden Spezial-Anzug bezogen werden.

2. Das Schlafzimmer kühl und dunkel halten

Halten Sie auch tagsüber das Schlafzimmer schattig und kühl. Schliessen Sie tagsüber das Fenster und dunkeln Sie den Raum ab. Sonnenlicht stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Der richtige Sonnenschutz, z.B. Rollos mit entsprechender Beschichtung oder Aussenjalousien, hilft Ihnen optimal die Sonne und Hitze draussen zu lassen. Ein nasses Leintuch, befestigt an der Innenseite des Fensters, sorgt für ein kühleres Klima im Schlafzimmer. Verzichten Sie aber auf eine Klimaanlage und vermeiden Sie Zugluft durch mehrere geöffnete Fenster - sonst riskieren Sie eine Erkältung.

3. Überlegt lüften

Lüften Sie morgens und abends 15 bis 20 Minuten, damit die warme Luft tagsüber das Schlafzimmer nicht aufheizt. Sinnvoll ist dabei ein Schutz vor Mücken, die abends vom Licht angezogen werden und zur nächtlichen Plage werden. Bringen Sie ein Fliegengitter am Fenster an, unterlassen Sie jedoch chemische Mittel oder elektronische Insektenfallen - diese haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.



Weitere Tipps

Der Sommer ist die ideale Jahreszeit, um Ganzjahresduvets reinigen oder waschen zu lassen.

Wer das ganze Jahr gerne kühl schläft, kann mit einer besonders atmungsaktiven Matratze viel bewirken.

Auch die Matratzenhülle spielt eine wichtige Rolle für das Bettklima. Besonders praktisch sind Matratzen mit einer Sommer- und Winterseite.

Eine bestehende Matratze lässt sich einfach mit einer Auflage aus Seide, Rosshaar oder einer speziellen Klimafaser für den Sommer ausstatten. Dadurch wird das Klima reguliert und die Matratze geschützt.

Wenn Sie einen Molton verwenden, achten Sie darauf, dass dieser nicht zu einem Hitzestau führt. Es sind spezielle doppelseitige Moltons erhältlich, die über eine Sommer- und Winterseite verfügen. Ist ein Molton zudem kochecht, ermöglicht er eine perfekte Hygiene.

**Möchten Sie mehr wissen über
die passende Sommer-Ausstattung
fürs Schlafzimmer?**

Rufen Sie uns bitte an:

041 240 86 46



Bild: Röwa

4. Den Pyjama vorkühlen

Schon aus hygienischen Gründen empfehlen wir auch bei warmen Temperaturen einen leichten Pyjama zu tragen, zumal der Schweiß dann nicht direkt in die Matratze geht und durchgeschwitzte Nachtwäsche schnell gewechselt werden kann. Legen Sie einen leicht mit Wasser besprühten Pyjama einige Stunden in den Tiefkühler - eine besondere Erfrischung.

5. Bettflasche & Co.

Eine Bettflasche kann auch kühlen. Mit Wasser gefüllt die Flasche tagsüber in den Kühlschrank legen und am Abend mit ins Bett nehmen. An den Füßen oder im Nacken hilft die «Kühlflasche» Ihrem Körper, Wärme abzugeben. Eine Alternative: Man nehme eine Sprühflasche und befülle diese mit Wasser und Eiswürfeln. Diese Sprühflasche dann einfach neben dem Bett platzieren und bei Bedarf das Gesicht und den Körper besprühen!

6. Sport treiben

Ein leichter Ausdauersport fördert den Schlaf. Allerdings sollte die Anstrengung mehr als zwei Stunden vor der Schlafenszeit liegen, sonst ist Ihr Kreislauf noch zu sehr in Schwung.

7. Duschen und nur leicht abtrocknen

Nehmen Sie vor dem Zubettgehen eine lauwarme Dusche, z.B. mit natürlichen Lavendel- und Eisenkrautextrakten und trocknen Sie sich nicht ganz ab, so dass ein leichter Feuchtigkeitfilm auf der Haut bleibt. Durch die warme Dusche öffnen sich die Hautporen und die Körperhitze kann entweichen. Die Körperwärme sinkt und man entspannt sich.

8. Erfrischende ätherische Öle

Natürliche Rosen- oder Pfefferminzwasser lassen auch bei schwüler Hitze leicht durchatmen. In den Wüstenregionen wird Rosenwasser gerne zur Erfrischung eingesetzt und hat zudem eine beruhigende Wirkung.

9. Schon tagsüber richtig ernähren

Trinken Sie am Tag viel, aber nicht zuviel vor dem Schlafengehen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, ungesüsste Kräuter- oder Fruchttees und verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie spätes und üppiges Essen. Obst, Vollkornprodukte, Naturjoghurt, Gurken und Tomaten versorgen den Körper, dessen Bedarf bei schweisstreibendem Wetter vielfach höher ist, mit den notwendigen Mineralstoffen und Vitaminen.

10. Stressfrei

Nur wer entspannt ins Bett geht, hat die Möglichkeit schnell einzuschlafen. Machen Sie sich nicht verrückt, wenn Sie im Sommer erst spät in den Schlaf finden. Im Sommer kommt unser Körper mit weniger Schlaf aus. Wenn Sie gar nicht einschlafen können: gönnen Sie sich lieber einen kurzen Spaziergang und versuchen Sie es danach erneut.

Diese Informationen sind geschützt und basieren auf den Empfehlungen von © Frank Chudoba, Fachjournalist Ressort Schlafen & Gesundheit. Mit freundlicher Unterstützung der www.schlafkampagne.de.