

Besser schlafen in heißen Nächten

Die ideale Temperatur im Schlafzimmer beträgt ca. 16 – 20 °C. Im Sommer sind solche Umstände leider oft nur Wunschdenken. Sinkt die Temperatur nachts nicht unter 25 °C, signalisiert unser Gehirn dem Körper, lieber noch wach zu bleiben. Erholsamer Schlaf? Fehlanzeige!

Wenn Ihnen die Lust auf schlafloses Herumwälzen und Schäfchen zählen vergangen ist, haben wir hier ein paar ganz einfache Tipps für Sie. Der ein oder andere hilft bestimmt und schon bald können Sie wieder fit und voller Energie in den Tag starten.

- ☾ Nach Sonnenuntergang das Schlafzimmer gründlich durchlüften.
- ☾ Bei geöffnetem Fenster schlafen, aber Zugluft vermeiden. (Kein Ventilator!)
- ☾ Kurz vor dem Schlafengehen lauwarm duschen und die Haut nur leicht trocken tupfen. Das sorgt für angenehme Verdunstungskälte.
- ☾ Leichtes Baumwollshirt tragen und ein dünnes Laken als Decke benutzen. Beides tagsüber im Kühschrank oder einem kühlen Raum lagern.
- ☾ Besser nicht nackt schlafen, sonst können wir uns auch in Sommernächten erkälten.
- ☾ Wärmflasche mit kaltem Wasser füllen und an die Füße legen oder einen feuchten Lappen im Nacken platzieren.
- ☾ Morgens Fenster schließen, Vorhang vorziehen und bis abends geschlossen halten.

