



Tipps für besseren Schlaf trotz Hitze

Warum schlafen wir bei Hitze eigentlich so schlecht? Normalerweise sorgt unsere biologische Uhr dafür, dass der Körper abends Wärme über die Haut abgibt. Ist es im Sommer auch abends noch sehr warm, gelingt ihm das nicht. Die Folge: Man schläft schlecht ein oder wacht nachts auf und kann nicht wieder einschlafen. Neben häufig bekannten Tipps wie dem richtigen Lüften, der Verwendung leichter Bettwäsche oder der Anschaffung eines Ventilators haben wir hier vier weitere Tipps gesammelt, die Sie so vielleicht noch nicht ausprobiert haben.

Kühl aber nicht feucht

Feuchte Bettlaken, Socken oder Kleidungsstücke kühlen, sorgen häufig aber auch für ein klammes Gefühl und eine unangenehm hohe Luftfeuchtigkeit im Raum. Legen Sie doch stattdessen Ihre Kissen- und Bettbezüge für ca. 30 Minuten in den Kühl- oder Gefrierschrank – am Besten in eine Plastiktüte eingeschlagen. Wieder ausgepackt sind sie weiterhin trocken, kühlen aber gerade in der Einschlafphase angenehm ab.

Kühler Nebel fürs Wachwerden zwischendurch

Stellen Sie sich vor dem Schlafengehen eine Sprühflasche mit kaltem Wasser bereit. Sie können auch ein paar Eiswürfel hineintun, um das Wasser kühl zu halten. Werden Sie nachts wach, sprühen Sie einfach das Gesicht und den Nacken ein. Wenn Sie auch hier Feuchtigkeit vermeiden wollen, versuchen Sie es mit kleinen Körner- oder Reiskissen, die Sie in den Kühlschranks legen.



Wärme loswerden

Im Schlafzimmer verstecken sich viele Wärmespeicher und Wärmeproduzenten. Matratzen und Kopfkissen können z. B. durch Bambusmatten und Buchweizenkissen ersetzt werden. Sie sind zwar weniger weich, speichern dafür aber auch deutlich weniger Hitze. Unterschätzt wird häufig auch die Wärme, die elektronische Geräte abgeben. Schalten Sie elektrische Geräte – wenn es nicht gerade der Wecker ist – über Nacht ab oder verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer.



Tipps für besseren Schlaf trotz Hitze

Klimaanlage selbstgemacht – für Bastler

Eine teure Klimaanlage wollen Sie sich nicht kaufen, Sie haben aber einen Ventilator? Dann versuchen Sie es doch einmal mit Eis vor dem Ventilator. Sie können Kühlakkus verwenden, oder z. B. Eiswürfel in ein feuchtes Handtuch einschlagen. Achten Sie darauf, dass der Ventilator möglichst weit von Ihnen und Ihrem Bett entfernt steht und dass der Luftstrom von Ihnen weg, z. B. gegen eine Wand gerichtet ist.

Quellen:

1. Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson (Institut für Schlafcoaching, Schlafpsychologie & Bioenergetik): Wie Sie auch bei Hitze gesund und erholsam schlafen können – Schlaf Tipps für heiße Nächte; online abrufbar unter: <https://www.schlafcoaching.com/de/wie-sie-auch-bei-hitze-gesund-und-erholsam-schlafen-koennen-schlaf-tips-fuer-heisse-naechte.html> (zuletzt abgerufen 06/2018)
2. How to Sleep Comfortably on a Hot Night, online abrufbar unter: <https://www.wikihow.com/Sleep-Comfortably-on-a-Hot-Night> (zuletzt abgerufen 06/2018)
3. Sophia Breene: Tricks to help you sleep well in the heat; online abrufbar unter: <http://www.thejournal.ie/tricks-sleep-heat-979271-Jul2013/> (zuletzt abgerufen 06/2018)