

So überstehen Sie heiße Sommernächte

23.06.2018 12:43 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

So überstehen Sie heiße Sommernächte



Tipps für einen erholsamen Sommerschlaf

Sommer, Shorts und Flip Flops – lange genug haben wir darauf gewartet. Im Büro mit einer Klimaanlage oder draußen im Biergarten lässt es sich auch gut aushalten, aber wenn wir nach Hause kommen, trifft uns im wahrsten Sinne des Wortes der Schlag. Die Luft steht, wir sind völlig durchgeschwitzt und denken mit Grauen daran, wie wir die kommende Nacht überstehen sollen.

Die ideale Schlaftemperatur beträgt 19 oder 20 Grad Celsius, jetzt im Sommer können es unter dem Dach jedoch weit mehr als 30 Grad sein. Mit unseren Tipps wachen Sie dennoch am nächsten Morgen erholt auf:

- Lüften Sie morgens und abends und sperren Sie tagsüber die Hitze aus. Ein Standventilator vor einer Schale mit Eiswürfeln bringt zusätzliche kalte Luft ins Zimmer. Achten Sie dabei aber auf Zugluft. Kontrollieren Sie hin und wieder die Fliegengitter vor den Fenstern, sonst rauben Ihnen neben der Hitze auch noch die Mücken den Schlaf.
- Kühlen Sie nicht nur das Zimmer, sondern auch sich. Mit kalten Kühlpads auf dem Bauch oder in der Leiste, unter den Oberschenkeln oder Waden, auf Füßen und Handgelenken, Knie- oder Ellenbogenbeugen, auf den Knöcheln, in den Achseln, auf der Stirn oder im Nacken, senken Sie Ihre Körpertemperatur ein wenig. Ach, nasse Socken, idealerweise nach einem kalten Salzfußbad, ziehen über die Füße die Wärme aus Ihrem Körper.
- Duschen Sie nur lauwarm, sonst regen Sie Ihren Kreislauf an und schwitzen noch mehr. Gehen Sie danach ruhig mit nassen Haaren ins Bett, das bringt einen zusätzlichen Kühleffekt. Decken Sie sich aber mit einem Laken zu, wenn Sie nackt schlafen, sonst kühlt Ihr Körper trotz der hohen Temperaturen zu sehr aus oder tragen Sie leichte Nachtwäsche aus Baumwolle.
- Schwere und fettreiche Mahlzeiten erschweren das Einschlafen. Wählen Sie daher besser leichte salzige Kost, Obst und Salate, Quark oder leichte Suppen.

- Trinken Sie tagsüber bis zu drei Liter Wasser oder ungesüßte Tees, reduzieren jedoch abends Ihre Trinkration und nehmen vor dem Schlafengehen nur noch einen kleinen Schluck zu sich. So hält Ihre Blase bis morgens durch.
- Alkohol weitet Ihre Gefäße, wodurch Ihnen noch wärmer wird. Meiden Sie ihn also besser, wenn Ihnen Ihr Schlaf lieb ist.
- Auch sportlichen Aktivitäten sollten Sie kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr nachgehen, damit Ihrem Körper Zeit bleibt sich zu erholen.
- Sollte der Schlaf dennoch nicht kommen, dann erzwingen Sie ihn nicht. Ihr Körper holt sich den benötigten Schlaf schon, verzichten Sie daher möglichst auf Schlafmittel.

Und noch ein Tipp, auch wenn er vor allem den Verliebten schwerfällt: Verzichten Sie Ihrem Schlaf zuliebe aufs Kuschneln, denn Reibung erzeugt ja bekanntlich Wärme.

Text: Martina Jansen

Foto: fotolia