

Besser schlafen bei Hitze

Tropische Temperaturen sind angesagt und auch abends bleibt so manch kühlende Brise aus. Die Hitze beeinträchtigt unsere Schlafqualität, Abgeschlagenheit, wenig Kreativität oder gar schlecht Laune am kommenden Tag sind die Folgen. Mit diesen Tipps schafft man es trotz schweißtreibendem Klima gut zu schlafen.

7 Tipps zur verbesserten Schlafqualität bei Hitze

1. Die richtige Ernährung

Wenn schon die Hitze dem Körper zu schaffen macht, stellt schwere, fettreiche Kost eine zusätzliche Belastung dar. Kalte Gemüsesuppen, Salate und Obst sind die ideale Sommerkost. Wer auf warme Speisen nicht verzichten will, sollte statt Fleisch lieber Fisch oder lauwarme Nudelsalate bevorzugen. Beim Würzen statt Salz besser Kräuter verwenden. Minzblätter oder Zitronenmelisse erfrischen und verleihen den Gerichten eine mediterrane Note.

2. Räume verdunkeln und erst abends lüften

In den kühleren Morgen- und Abendstunden sollen die Räume gut durchlüftet werden. Während des Tages sind die Fenster aber in jedem Fall verschlossen zu halten, damit die Hitze nicht in den Wohnbereich dringt. Jalousien und Vorhänge schützen vor der Sonneneinstrahlung. Wer keine Klimaanlage hat sollte auf Ventilatoren zumindest während des Schlafens verzichten - vor allem Allergiker! Ventilatoren wirbeln Staubpartikel und Pollen auf, zudem kann das Raumklima sehr trocken werden, was zu einer Belastung der Atemwege führt.

3. Duschen vor dem Zubettgehen

Schlaf wird erst möglich, wenn die Körpertemperatur sinkt. Das passiert normalerweise ab ca. 20 Uhr. Doch während einer Hitzeperiode kann dieser Selbstregulierung des Körpers beeinträchtigt sein. Dadurch wird dem Körper auch nicht mehr signalisiert, dass es nun Zeit für seine Regenerationsphase ist. Eine Dusche am Abend hilft dem Körper seine Temperatur zu drosseln. Allerdings immer lauwarm duschen und nicht eiskalt. Letzteres erfrischt zwar im ersten Moment, doch die Gefäße ziehen sich zusammen, was zur Folge hat, dass die Wärme im Körper bleibt und die Durchblutung angeregt wird.

4. Trinken, trinken, trinken

Auf Alkohol sollte soweit es geht verzichtet werden, da er die Blutgefäße erweitert und den Kreislauf belastet. Zudem entzieht Alkohol dem Körper Wasser, was zu einer zusätzlichen Beeinträchtigung des körpereigenen Kühlsystems führt. 1 – 2 Liter Flüssigkeit müssen dem Körper täglich zugeführt werden. Wer Sport betreibt kann auch einen Bedarf von 2,5 Litern und mehr haben. Wem Wasser geschmacklich zu wenig ist kann aromatische Pflanzen,

Kräuter oder Zitrusfrüchte hinzufügen. Abends – ca. 30 min vor dem zu Bett gehen – empfiehlt sich auch ein Getränk aus schlaffördernden Kräutern, wie zB. Snooze, Natural Sleep Drink.

5. Licht aus

Wenn Menschen im Sommer nicht so gut schlafen können, hängt das nicht nur mit der warmen Temperatur zusammen, sondern oftmals auch mit dem Licht. Die Helligkeit am Morgen wirkt wie ein natürlicher Wecker. Deswegen nur in gut verdunkelten Räumen nächtigen. Wenn Vorhänge zu dünn sind oder keine Fensterläden vorhanden sind ist eine Investition in Jalousien oder Verdunklungsvorhänge mit Sicherheit kein Fehler. Sie halten Hitze und Licht draußen.

6. DIY-Klimaanlage

Nicht jeder ist in der glücklichen Lage über ein Klimagerät zu verfügen. Wer sich erst jetzt dafür entscheidet steht oftmals vor leeren Regalen. Ein Klimagerät kann aber rasch selber gebastelt werden. Dazu benötigt man einen Ventilator. Dieser allein bewegt zwar die Luft, kühlt sie aber nicht ab. Eine Schale Eiswürfel vor das Gerät gestellt erzeugt eine kühle Brise. Nasse Tücher im Schlafraum aufgehängt verbessern ebenfalls das Raumklima. Sie erzeugen eine leichte Verdunstungskälte.

7. Bettwäsche aus Naturfasern

Viele Menschen können ohne Decke nicht schlafen. Dieses Phänomen ist auch bei Hitze nicht ungewöhnlich, da es mit unserem Schutzinstinkt zusammenhängt. In diesem Fall sind Bettlaken aus Naturfasern und kühlende Materialien wie etwa Baumwolle oder Seide zu bevorzugen. Besonders gut geeignet sind auch Textilien aus Leinen, da sie extrem gut Feuchtigkeit und somit Schweiß aufnehmen.

Einen guten Schlaf in den noch bevorstehenden heißen Nächten

Wünscht Euch Snooze, Natural Sleep Drink.



Snooze, Natural Sleep Drink, ist eine Weltneuheit aus Österreich. Es ist das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern (Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn) und Gebirgswasser, um auch in Hitzeperioden schneller ein- und besser durchzuschlafen zu können.

Snooze ist in umweltfreundlichen Kartondosen erhältlich als **regular** oder **strong**. **UVP 2,95 EUR** (BIPA, Spar, ADEG, Maximarkt, Apotheken, Reformhäuser wie Staudigl).

Derzeit kann Snooze gratis getestet werden www.snooze.at

Pressekontakt: Dr. Susanne Weichselbaum, +43 676 477 04 03 susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at