BARMER

Gesundheitstipp

Erholsam schlafen bei Hitze

Der Sommer bringt eine Menge schöner Dinge mit sich: Viel Licht, viel draußen sein, lange, helle Abende, und das Arbeiten fällt oft leichter, wenn das Wetter schön und sonnig ist. Aber die Sommer werden heißer. Und spätestens, wenn wir in der aufgeheizten Wohnung ins Bett gehen wollen, ist der Sommer nicht mehr ganz so schön. Eine Studie der Universität Kopenhagen zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass wir zukünftig schlechter schlafen angesichts der steigenden Temperaturen auf der Welt. Gleichzeitig ist guter Schlaf lebenswichtig, denn nachts regeneriert und erholt sich unser Körper. Und nur wer gut und ausreichend schläft, kann tagsüber im Job leistungsfähig sein.

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich, auch Schlafgewohnheiten und Zubettgehzeiten sind individuell. Aber eines wollen wir alle: entspannt einschlafen, gut durchschlafen und erholt aufwachen. Im Sommer ist das besonders herausfordernd. Daher kommen hier ein paar Tipps für einen gesunden Schlaf in den heißen Monaten.

Einfache Tipps für erholsamen Schlaf im Sommer

Die richtige Raumtemperatur
Die ideale Schlaftemperatur liegt etwa zwischen 15 und 18 Grad. Davon können wir im Sommer aber meist nur träumen. Wer die Möglichkeit hat, kann seinen Schlafplatz an einen kühleren Ort, wie den Hobbyraum im Keller, das Zimmer zur Nordseite oder den Balkon, verlegen. Ventilatoren wirbeln die Raumluft auf und lassen sie dadurch kühler wirken. Auch mobile Klimaanlagen kühlen angenehm und verbessern das Raumklima. Beide sollten aber nicht die ganze Nacht laufen, sonst drohen Verkühlung oder Verspannungen durch Zugluft.

Leichte Kleidung
Bei Wärme will man möglichst wenig anhaben. Ein T-Shirt oder kurzer Pyjama sollte es aber trotzdem sein zum Schutz vor Verkühlung und verspannter Muskulatur. Baumwolle oder Seide sind atmungsaktiv und sorgen für einen angenehmen Temperaturausgleich.

Licht vermeiden
Sorgen Sie für ein möglichst dunkles Schlafzimmer, denn die langen Sommerabende sind zwar schön, aber hemmen das Schlafhormon Melatonin. Wer abends gerne noch durchs Handy scrollt oder fernsieht, sollte die Bildschirme etwa eine Stunde bevor es ins Bett geht ausschalten, weil die hellen Displays dem Gehirn Tageslicht suggerieren.

Feierabend machen
Mails checken, Projekte gedanklich weiterspinnen, noch eben der Kollegin schreiben – manchmal fällt es schwer abzuschalten. Erholung ist aber wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Verbannen Sie daher alles, was mit dem Job zu tun hat, aus dem Schlafzimmer. Wenn es Ihnen trotzdem keine Ruhe lässt: Legen Sie Block und Stift neben das Bett und notieren Sie das Wichtigste. So ist es aus dem Kopf und Sie müssen keine Angst haben, etwas zu vergessen.

Kleine Abendrituale
Abends muss es kein schweißtreibender Ausdauersport sein. Aber abendliche Bewegung kann im Sommer das Einschlafen erleichtern, etwa ein kleiner Spaziergang, eine Runde Yoga oder progressive Muskelentspannung. Auch andere kleine Rituale schaffen einen positiven Tagesabschluss: ob lesen, Tagebuch schreiben oder die Lunchbox für den nächsten Arbeitstag zusammenstellen.

Erfrischende Kühlflasche
Vor dem Zubettgehen kann eine lauwarme Dusche für Abkühlung sorgen. Wichtig: Duschen Sie nicht kalt, sonst heizt der Körper erst recht auf. Legen Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen eine Wärmflasche mit kaltem Wasser in den Kühlschrank und anschließend ins Bett. Dünne Laken sind meist ausreichend, am besten aus Leinen oder Baumwolle.

Richtig lüften
An heißen Tagen ist das richtige Timing entscheidend: morgens, wenn es noch kühler ist, alle Fenster öffnen, aber tagsüber geschlossen halten. Rollläden oder Jalousien halten die Mittagshitze draußen. Nach Sonnenuntergang erneut kräftig durchlüften.

Gutes Bauchgefühl
Abends eine große Portion Braten, Pommes, Salat? Schmeckt gut, aber der Magen braucht viel Energie zum Verdauen. Besser abends etwas Leichtes, Gegartes essen, wie Gemüsesuppe oder Kartoffeln mit Kräuterquark, und zwar als kleine Portion. Kurz vor dem Einschlafen tut auch eine Tasse lauwarmer Tee gut, beispielsweise mit Melisse.

Morgendliches Aufwachritual
Zu einer erholsamen Nacht gehört auch ein entspannter Morgen. Nach dem Aufstehen das Fenster öffnen, die Morgenluft mit fünf bewussten Atemzügen einatmen. Trinken Sie ein Glas stilles Wasser, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Dann kann der neue Sommertag starten.

Und wenn es mit dem Einschlafen partout nicht klappen will?

Einfach die kostenlose BARMER Schlafenszeit für Ihren Sprachassistenten Alexa ausprobieren. Entspannen Sie zu sanfter Musik, beruhigenden Geräuschen oder lauschen Sie Ihrer Lieblingstraumreise – abends vor dem Einschlafen oder wann immer Sie etwas Ruhe möchten.

Mehr erfahren:
www.barmer.de/schlafenszeit

Impressum

Herausgeber
BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion
Thorsten Noll
Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung
Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Artikelnummer 1700131LE 0824