

## Gut schlafen trotz heißer Sommernächte Teil I

Endlich ist der Sommer da, wir freuen uns über warme Abende, aber wenn es im Schlafzimmer zu warm wird, ist an erholsamen Schlaf leider oft nicht zu denken.

Was also tun, um trotz tropischer Nächte noch zu erholsamem Schlaf zu kommen? Wichtigste Maßnahme ist es, die Hitze auszusperren. Dazu öffnet man am besten in den frühen Morgenstunden, wenn es noch einigermaßen kühl ist, alle Fenster, so dass die Morgenluft in die Zimmer gelangt. Dann schließt man Fenster und Rollläden und sperrt so die größte Hitze des Tages aus.

Wer in einem Haus wohnt, kann vielleicht seinen Schlafplatz vorübergehend ins Erdgeschoss verlegen. Schwierig wird es bei Dachwohnungen, die vielleicht auch über keinen Balkon verfügen, auf dem man zur Not nächtigen könnte: Hier kann man der Hitze oft nur sehr schwer aus dem Weg gehen. In diesem Fall könnte man tatsächlich über die Anschaffung eines Klimagerätes nachdenken. Die günstigere Variante ist ein Ventilator. Wenn man dann noch feuchte Handtücher davorhängt, hat das durch die entstehende Verdunstungskälte auch einen ganz guten kühlenden Effekt. Übrigens sollte man auch andere Wärmequellen unbedingt aus dem Schlafzimmer verbannen: d.h. Smart-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

phones und andere elektronische Geräte sollten nicht im Schlafzimmer geladen werden, da die Ladegeräte oft ganz schön warm werden und diese Wärme zusätzlich an die Umgebung abgeben.

Die letzte Mahlzeit des Tages sollte man nicht zu spät einnehmen und die sollte auch eher leicht und erfrischend sein. Bei der sommerlichen Grillparty also lieber weniger Fleisch und Würstchen, dafür jede Menge frischen Salat aus Gurken, Tomaten oder auch fruchtigen Melonen reichen. Das belastet nicht nur den Magen wesentlich weniger, sondern ist ein zusätzlicher Flüssigkeitskick, der bei großer Hitze nie schaden kann...

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**