

Gut schlafen trotz heißer Sommernächte Teil II

Nicht zu unterschätzen für eine gute Schlafqualität ist das Material von Bettwäsche und Pyjama. Naturmaterialien wie Seide, Baumwolle oder Leinen kühlen angenehm und nehmen Schweiß auf, während Kunstfasern die Haut darunter nicht atmen lassen und schnell ein Wärmestau entsteht. Es ist übrigens deutlich angenehmer, mit einem dünnen Nachthemd oder Shirt zu schlafen, als gar nichts anzuziehen. Insbesondere Leinen nimmt Schweiß auf und trocknet schnell wieder. Man fühlt sich deutlich weniger verschwitzt. Wenigstens eine ganz dünne Decke sollte schon sein, und wenn es nur der Bettbezug ist. Grund dafür ist, dass der Körper in manchen Schlafphasen die Temperatur nicht so gut regulieren kann und man womöglich trotz hoher Temperaturen auskühlt und sich dann ganz schnell eine Erkältung einfängt. Übrigens kann man die Nachtwäsche auch kurz im Kühlschrank „vorkühlen“.. auch gekühlte Socken können helfen, schnell in den Schlaf zu finden.

Sehr empfehlenswert ist auch, Füße, Handgelenke und Unterarme mit kühlem (nicht eiskaltem!) Wasser abzukühlen. Ebenso ist es mit dem Duschen: lieber lauwarm! Denn kommt der Körper mit kaltem Wasser in Kontakt, beginnt er automatisch als Gegenreaktion mit der Produktion von Wärme.

Gleiches gilt auch fürs Trin-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ken: bei großer Hitze verliert man viele Mineralstoffe mit dem Schweiß. Deshalb ist es so wichtig, mehr zu trinken als gewöhnlich. Am besten Wasser (mit Zitrone), verdünnte Saftschorle oder lauwarmen Tee oder auch mal ein alkoholfreies Feierabendbier (das ist ebenfalls ein guter isotonischer Durstlöcher).

Wichtig ist auch hier die Temperatur: Eiswürfel im Getränk sind kontraproduktiv, denn um sie auf Körpertemperatur zu bringen, muss der Körper Wärme produzieren. Nicht umsonst ist lauwarmes Pfefferminztee in Nordafrika so beliebt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**