

Besser schlafen bei Hitze: unsere Tipps für erholsame Nächte

Wenn die Nächte warm sind und das Schlafzimmer sich aufheizt, fällt das Einschlafen oft schwer. Viele Menschen schlafen im Sommer schlechter, wachen häufiger auf oder fühlen sich morgens wie gerädert. Dabei ist guter Schlaf wichtig – für die Erholung, das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit.

Warum wir bei Hitze schlechter schlafen

Unser Körper senkt nachts die Kerntemperatur, um in den Schlafmodus zu kommen. Bei hohen Außentemperaturen gelingt das schwerer – besonders, wenn die Luft steht und das Schlafzimmer aufgeheizt ist. Der Kreislauf bleibt aktiv, der Schlaf wird flacher, wir wälzen uns unruhig hin und her.

Kühle Tipps für heiße Nächte

- Lüften zur richtigen Zeit: Morgens und abends querlüften, tagsüber Fenster und Rollos geschlossen halten.

- Bettwäsche anpassen: Leichte Baumwoll- oder Leinenbettwäsche wirkt temperaturneutral und atmungsaktiv.

- Lauwarm duschen: Eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen hilft, die Körpertemperatur sanft zu senken – nicht eiskalt!

- Wärmflasche anders nutzen: Mit kaltem Wasser gefüllt, kann sie als kühles Fußkissen dienen.

- Thermalwasser aus dem Kühlschrank hilft für einen Frischekick

- Mahlzeiten: Schweres Essen am Abend belastet zusätzlich – besser leicht und früh essen.

Vorsicht bei Ventilatoren

Ein Ventilator kann helfen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

fen, die Luft in Bewegung zu bringen. Doch Vorsicht: Dauerhafter Luftzug, besonders direkt auf den Körper, kann zu Muskelverspannungen führen. Auch trockene Schleimhäute und gereizte Augen sind mögliche Folgen. Am besten: Ventilator indirekt einsetzen und nur zeitweise nutzen.

Schlafhilfen aus der Apotheke
Wenn Einschlafprobleme überhandnehmen, gibt es pflanzliche Unterstützung: Baldrian, Passionsblume oder Melisse wirken beruhigend und fördern das Einschlafen. Melatonin-Produkte sind ebenfalls erhältlich – ihre Anwendung sollte aber gut abgestimmt sein.

Fazit: Auch im Sommer ist guter Schlaf möglich – mit kleinen Anpassungen und gezielter Unterstützung. So starten Sie erholt und gesund in jeden neuen Sommertag!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**