

## Kühle Tipps für warme Nächte

Ein heisses Wochenende und eine heisse Woche stehen uns bevor! Was uns im Sommer tagsüber strahlen lässt, wird uns in der Nacht zum Problem. Man schwitzt, die Bettdecke ist viel zu warm, man findet den Schlaf nicht und wälzt sich stundenlang im Bett....



Da braucht's eine Abkühlung!

Die schönste Jahreszeit ist mit viel Schlaflosigkeit verbunden. Aber das muss nicht sein!

### **10 Einschlaf Tipps für warme Nächte:**

1. Lüften Sie früh am Morgen, da ist es noch kühl oder erst am späteren Abend, wenn die Sonne nicht mehr voll scheint.
2. Schliessen Sie tagsüber die Fenster, damit die warme Luft draussen bleibt.
3. Schliessen Sie die Fensterläden oder ziehen Sie die Vorhänge zu.
4. Ein Mensch produziert pro Stunde 116 Watt Wärmeenergie! Rücken Sie ein Stück weg vom Partner!
5. Trinken Sie möglichst kein oder nur wenig Alkohol. Alkohol weitet die Blutgefässe und verstärkt so das Hitzegefühl im Körper.
6. Eine Wärmeflasche bringt auch im Sommer gute Dienste. Die Wärmeflasche mit kaltem Wasser füllen – sie kühlt für mehrere Stunden das Bett.
7. Benutzen Sie anstelle der Bettdecke eine leichte Sommerdecke. Diese kann vor dem Zubettgehen zwei Stunden in den Kühlschrank gelegt werden.



8. Tragen Sie ein Pyjama aus natürlichen Fasern. Diese saugen den Schweiß auf, also von der Haut weg. Das kühlt ebenfalls.
9. Essen Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen nichts. Kalorien werden in Wärme umgesetzt.
10. Um einzuschlafen muss der Körper um ein halbes Grad sinken. Das schafft eine kühle Dusche.  
Aber duschen Sie nicht kalt, denn das bringt den Kreislauf auf Touren und produziert wiederum Wärme.

**Zusätzlich können Sie mit Kräutern oder Tee Abhilfe schaffen:**

Lavendelduft macht schläfrig und beruhigt – das senkt die Körpertemperatur ebenfalls.



Lauwarme Tees aus Melisse oder Pfefferminze kühlen den Körper und verhelfen zu einem guten Schlaf.



Probieren Sie's aus. Bestimmt ist auch für Sie ein passender Tipp dabei!