

Patienteninformation

# Guter Schlaf trotz Sommerhitze

Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

wenn die Temperaturen im Sommer tagsüber die 30-Grad-Marke überschreiten und **nachts nicht mehr unter 20 °C absinken**, spricht man von einer sogenannten **Tropennacht**. Solche Phasen extremer Wärme stellen eine erhebliche Belastung für unseren Körper dar und rauben vielen Menschen den verdienten Schlaf. Schlafforschung und Chronobiologie zeigen deutliche Muster: Bei Hitze brauchen wir messbar länger zum Einschlafen, wir wachen nachts häufiger auf und die nächtlichen Wachphasen dauern länger an.

Zudem verkürzen sich die für die geistige und körperliche Regeneration essenziellen Phasen des **Tiefschlafs** und des **REM-Schlafs** (Traumschlafs). Ein weiteres Stresszeichen des Körpers ist die nachts erhöhte Herzfrequenz. Die Folge: Wir fühlen uns am nächsten Morgen wie gerädert, sind unkonzentriert, abgeschlagen und neigen zu erhöhter Reizbarkeit oder Aggressivität im Alltag.

Dieser kleine Leitfaden basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Schlafforschung (u. a. der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und internationalen Expertenberichten). Er bietet Ihnen praktische und physiologisch begründete Hilfestellungen, um Ihre Schlafqualität auch während einer Hitzewelle stabil zu halten.

## 1. Verhaltens-Grundregeln

Häufig neigen wir dazu, bei veränderten Umweltbedingungen auch unsere Gewohnheiten umzustellen. Aus schlafmedizinischer Sicht ist dies jedoch kontraproduktiv. Ihr Gehirn benötigt feste Signale, um verlässlich auf „Ruhemodus“ zu schalten.

- **Striktes Nickerchen-Verbot:** Das körpereigene Wärmeregulationssystem verbraucht tagsüber bei Hitze sehr viel Energie, weshalb wir uns oft matt und lethargisch fühlen. Die Versuchung für einen Mittagsschlaf ist groß. **Verzichten Sie jedoch konsequent darauf!** Wenn Ihr Schlaf nachts gestört ist, ist die Müdigkeit am Tag ein wertvolles Gut. Sparen Sie sich diesen „Schlafdruck“ für den Abend auf, um das Einschlafen zu erleichtern.
- **Routine beibehalten:** Ändern Sie Ihre Schlafenszeiten oder Aufstehrituale nicht. Gehen Sie zu Ihren gewohnten Zeiten ins Bett und stehen Sie morgens pünktlich auf. Diese Monotonie stabilisiert Ihren zirkadianen Rhythmus (die innere Uhr).
- **Nicht zu hart zu sich selbst sein:** Wenn Sie eine oder zwei Nächte schlecht geschlafen haben, geraten Sie nicht in Panik. Der menschliche Organismus ist robust und kann kurzzeitige Schlafdefizite problemlos ausgleichen. Akzeptieren Sie, dass die Leistungsfähigkeit am Folgetag etwas reduzierter ist, und fordern Sie keine Höchstleistungen von sich ein.

## 2. Das biologische Prinzip der Gefäßöffnung (Vasodilatation)

Um einschlafen zu können, muss die Körperkerntemperatur leicht absinken. Dies erreicht der Körper normalerweise, indem er die Blutgefäße an den Extremitäten (Hände und Füße) erweitert, um darüber überschüssige Wärme abzustrahlen. Diesen Prozess können Sie gezielt unterstützen:

- **Lauwarme Teilbäder für Hände und Füße:** Halten Sie Ihre Hände und Füße kurz vor dem Schlafengehen für einige Minuten in **lauwarmes Wasser**. Das Wasser darf keinesfalls eiskalt sein!

- **Die eiskalte Dusche als Bumerang:** Viele Menschen duschen vor dem Zubettgehen eiskalt (unter 15 °C), um sich abzukühlen. Dies ist nicht empfehlenswert. Kaltes Wasser führt zu einer reflexartigen, schlagartigen Verengung der Blutgefäße in der Haut (Vasokonstriktion). Der Körper kann in der Folge keine Wärme mehr aus dem Inneren abgeben und staut die Hitze stattdessen im Körperkern. Zudem wirkt der Kälteschock aktivierend auf das Nervensystem und macht Sie hellwach.
- **Lauwarm duschen und die Verdunstungskälte nutzen:** Duschen Sie stattdessen angenehm lauwarm. Ein bewährter schlafmedizinischer Trick: **Trocknen Sie sich** nach dem Duschen absichtlich **nicht vollständig ab**, sondern lassen Sie einen leichten Feuchtigkeitsfilm auf der Haut zurück. Wenn Sie sich so ins Bett legen, entzieht das verdunstende Wasser der Haut Wärme und sorgt für einen sanften, langanhaltenden und natürlichen Kühleffekt.

### 3. Die optimale Schlafumgebung und Kühltricks

Das Schlafzimmer sollte idealerweise eine Temperatur zwischen 16 °C und 20 °C aufweisen. Da dies im Hochsommer ohne Klimaanlage kaum zu erreichen ist, helfen folgende physikalische Maßnahmen:

- **Das Lüftungs-Management:** Halten Sie die Fenster Ihres Schlafzimmers tagsüber strikt geschlossen, insbesondere auf der Sonnenseite. Schließen Sie konsequent die Rollläden, Jalousien oder Vorhänge, um die Strahlungswärme auszusperren. Öffnen Sie alle Fenster erst dann vollständig, wenn die Außentemperatur kühler ist als die Innentemperatur – also am späten Abend, in der Nacht oder am ganz frühen Morgen, um einen Querstrom (Durchzug) zu erzeugen.
- **Strategischer Einsatz von Ventilatoren:** Ein elektrischer Ventilator kühlt die Luft zwar nicht ab, aber der Luftstrom beschleunigt die Schweißverdunstung auf Ihrer Haut und kühlt Sie dadurch effektiv. Wenn es abends draußen abkühlt, können Sie den Ventilator direkt vor ein geöffnetes Fenster stellen, sodass er die kühle Frischluft aktiv in den Raum hineinbläst.
- **Kühltricks für das Bett:** Legen Sie Ihren Kopfkissenbezug oder Ihr Schlaf-T-Shirt vor dem Schlafengehen für etwa eine Stunde in einer Plastiktüte verpackt in den Kühlschrank oder das Gefrierfach. Der anfängliche Kühleffekt hilft beim Einschlafen. Alternativ können Sie eine Wärmflasche mit eisig kaltem Wasser befüllen und als Kühlakku im Bett platzieren.

### 4. Schlafkleidung und Bettbezug: Die Schweiß-Absorption

Warum nackt schlafen nicht jedem empfohlen werden kann:

Viele Menschen schlafen bei extremer Hitze völlig nackt. Im Schlaf schwitzen wir unbemerkt. Liegen Sie nackt im Bett, verbleibt der Schweiß auf der Haut und verdunstet dort unregelmäßig, was – insbesondere bei einem Luftzug durch geöffnete Fenster oder Ventilatoren – zu schmerzhaften Muskelverspannungen (z. B. im Nacken) oder einer sommerlichen Erkältung führen kann.

- **Naturfasern nutzen:** Tragen Sie stattdessen eine sehr leichte, lockere Schlafbekleidung und nutzen Sie Bettlaken aus **reinen Naturfasern** (wie Baumwolle, Leinen oder Seide). Diese Materialien sind hochgradig atmungsaktiv und besitzen die Fähigkeit, Schweiß exzellent aufzusaugen und kontrolliert abzugeben, was das Mikroklima auf Ihrer Haut stabilisiert. Tauschen Sie die dicke Bettdecke gegen ein einfaches, dünnes Baumwolllaken aus.

### 5. Richtiges Ess- und Trinkverhalten am Abend

- **Keine schweren Mahlzeiten:** Vermeiden Sie am Abend üppige, fettreiche Speisen oder große Fleischportionen. Die Verdauung von Proteinen und Fetten läuft auf Hochtouren und erzeugt

erhebliche innere Wärme (sog. nahrungsinduzierte Thermogenese). Zudem belädt ein voller Magen das vegetative Nervensystem, was den Tiefschlaf stört. Essen Sie leichte Kost wie kalte Suppen, Salate oder wasserreiche Früchte (Wassermelone, Gurke).

- **Die Trink-Verteilung:** Trinken Sie über den gesamten Tag verteilt reichlich Wasser oder ungesüßten Kräutertee. **Reduzieren Sie jedoch die Trinkmenge direkt vor dem Schlafengehen.** Wer kurz vor dem Einschlafen große Mengen trinkt, riskiert, nachts wegen einer vollen Blase aufwachen zu müssen. Da das Wiedereinschlafen bei Hitze ohnehin erschwert ist, sollten Sie diese nächtlichen Unterbrechungen minimieren.
- **Die Genussmittel-Falle:** Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola, schwarzer/grüner Tee) sollten ab dem Nachmittag gemieden werden. **Vorsicht bei Alkohol:** Ein kühles Bier oder ein Wein am Abend scheinen zwar beim Einschlafen zu helfen, da sie entspannen. Medizinisch führt Alkohol jedoch zu einer massiven Störung der Schlafarchitektur: Er unterdrückt den REM-Schlaf, führt zu unruhigem Schlaf in der zweiten Nachthälfte, erhöht die Herzfrequenz zusätzlich und verstärkt das nächtliche Schwitzen sowie den Flüssigkeitsverlust.

## 6. Verhalten bei nächtlicher Schlaflosigkeit

Sollten Sie trotz aller Vorkehrungen nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, beachten Sie die goldene Regel der Schlaftherapie:

Wenn Sie länger als 20 Minuten wach im Bett liegen und zu grübeln beginnen, **stehen Sie auf!** Bleiben Sie nicht frustriert im Bett liegen, da Ihr Gehirn das Bett sonst mit Stress und Wachheit verknüpft. Gehen Sie in einen anderen Raum und beschäftigen Sie sich im gedimmten Halbdunkel ruhig (z. B. ein Buch lesen, Wäsche zusammenlegen), bis Sie wieder müde werden.

**Greifen Sie nicht zum Smartphone oder Tablet!** Das kurzweilige, blaue Displaylicht dieser Geräte signalisiert den Fotorezeptoren in Ihrer Netzhaut sofort „heller Tag“. Die Produktion des körpereigenen Schlafhormons Melatonin wird augenblicklich blockiert, das Zentralnervensystem wird stimuliert und die Schlaflosigkeit verlängert sich drastisch.

## 7. Besonderer Fokus: Kinder und Babys kühl halten

Kinder und insbesondere Säuglinge können ihre Körpertemperatur noch nicht so effektiv regulieren wie Erwachsene und leiden unter Hitze im Schlaf besonders stark. Säuglinge schlafen am sichersten und besten bei einer Raumtemperatur von **16 °C bis 20 °C**. Nutzen Sie ein Raumthermometer im Kinderzimmer.

- **Das Schlafritual bewahren:** Kinder reagieren sehr sensibel auf Veränderungen der familiären Routine. Behalten Sie die gewohnten Zubettgeh- und Badezeiten unbedingt bei.
- **Lauwarme Bäder vor dem Bett:** Ein lauwarmes (nicht zu kaltes!) Bad vor dem Schlafen senkt die Körpertemperatur des Kindes sanft und fördert die Entspannung. Prüfen Sie regelmäßig im Nacken des Babys, ob es überwärmt ist (die Haut sollte sich dort warm, aber nicht heiß oder verschwitzt anfühlen). Passen Sie die Kleidung (z. B. nur ein leichter Body statt eines dicken Schlafzugs) und den Schlafsack (niedriger TOG-Wert 0.5-1.0) der Hitze an. Verwenden Sie bei Säuglingen wegen der Erstickungsgefahr niemals Kissen oder lose Decken.

Diese Patienteninformation dient der präventiven Aufklärung. Bei anhaltenden oder hitzeunabhängigen Schlafstörungen wenden Sie sich bitte zwecks einer individuellen Diagnostik an unsere Praxis.