



## Erholsamer Schlaf trotz extremer Hitze

(NL/2231062570) Bei extrem hohen Temperaturen fällt das Einschlafen schwer. Aunold, der Betten-Experte aus Köln und Bonn gibt Tipps, wie man trotz Hitze erholsamen Schlaf findet.

Die rekordverdächtigen Temperaturen dieser Tage machen uns sowohl bei Tag als auch bei Nacht schwer zu schaffen. Während Büroräume oft angenehm klimatisiert sind und am Wochenende ein Ausflug zum See oder ins Freibad für die nötige Abkühlung am Tage sorgt, fällt es einem in der Nacht schwer, trotz Hitze, einen erholsamen Schlaf zu finden. Dabei zeren gerade in diesen Tagen die extremen Temperaturen an den Kräften des Körpers und ein gesunder Schlaf ist besonders wichtig.

Um auch im Sommer den Akku ausreichend aufladen zu können, sollten einige Regeln beachtet werden. Gerade in den Monaten Juni und Juli ist es lange hell. Eine Abdunklung des Schlafzimmers ist daher wichtig, um den Körper nicht aus seinem Biorhythmus zu bringen. Reichen Rollos und Vorhänge nicht aus, das Licht draussen zu halten, kann eine Schlafmaske abhelfen. Zudem ist die Wahl der richtigen Bettwäsche entscheidend. Naturmaterialien sind bei hohen Temperaturen sehr angenehm auf dem Bett. Durch die hohe Atmungsaktivität kann Schwitzen gemindert werden. Des Weiteren gilt: Je dünner die Bettdecke, desto besser. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Matratzenpflege. Um eine optimale Belüftung und auch gleichmäßige Beanspruchung der Matratze zu erreichen, sollte diese regelmäßig gewendet werden. Der Bezug kann dabei oft abgenommen und gewaschen werden. Auch wenn in deutschen Haushalten eine Klimaanlage im Schlafzimmer wohl eher die Seltenheit ist, muss auf eine angenehme Luftzirkulation dennoch nicht verzichtet werden. Ein einfacher Ventilator sorgt ebenso für frische Luft und macht das Klima deutlich angenehmer. Jedoch sollte dieser vor dem Einschlafen ausgeschaltet werden um Verspannungen zu vermeiden. Bei hohen Temperaturen bleiben Fenster bei Nacht oft offen. Um sich vor störenden Moskitos zu schützen, kann ein Fliegengitter Abhilfe schaffen. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass auch Pollen draussen bleiben. Wird die Hitze derart unerträglich, hilft oft nur noch die Erfrischung durch Eiswasser. Hierzu füllt man eine handelsübliche Sprühflasche mit kaltem Wasser und Eiswürfeln und verschafft sich so den angenehmen Frischekick durch besprühen des Gesichts.

Weitere Tipps zum Thema Schlafen bei Aunold, den Experten für Betten und Matratzen aus Köln und Bonn .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/oekbpc>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/wohnen-bauen/erholsamer-schlaf-trotz-extremer-hitze-43662>

### Pressekontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

### Firmenkontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[eins-zu-null.com](http://eins-zu-null.com)  
[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.