

Schluss mit Schlafstörungen

# TRAUMHAFTE SOMMERNÄCHTE

Bei hohen Temperaturen wälzen wir uns oft ruhelos im Bett herum. Doch mit ein paar Tricks finden wir trotz Hitze endlich Erholung

## CHECKUP

**K**aum ein Luftzug geht, das Thermometer zeigt auch nach Mitternacht noch über 20 Grad – der Sommer raubt laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse jedem dritten Deutschen den Schlaf. Wer ohnehin Probleme hat, Ruhe zu finden, für den sind zu viel Wärme und Helligkeit jetzt zwei weitere Störfaktoren. Denn unser Organismus mag keine tropischen Nächte.

### KÜHLE UMGEBUNG

„Schlaf stellt sich nur dann ein, wenn unsere Körperkerntemperatur abends etwas runterkühlen kann“, sagt Dr. Michael Feld aus Frechen bei Köln. Der Körperkern ist da, wo der Großteil unseres Stoffwechsels stattfindet, etwa in Herz, Lunge, Nieren und im Gehirn. Tagsüber beträgt unsere „Innentemperatur“ im Schnitt 37,5 Grad, ab dem späten Nachmittag fällt sie um ein bis anderthalb Grad.

„Das ist ein uralter, evolutionärer Ablauf, der sich genauso verhält wie die Erde: Tagsüber scheint die Sonne, und es ist im Schnitt wärmer als nachts. Diesen Rhythmus hat der Körper übernommen“, erklärt der Schlafmediziner und Autor des Buches „Dr. Felds große Schlafschule“ (GU, 19,99 Euro). Der Mensch brauche die Möglichkeit, abends sein Cool-down-Programm zu fahren. Wenn es aber draußen zu heiß sei, schaffe er das nicht. Ein Grad klingt nicht viel. Ist es aber für

unseren Organismus. Deshalb sind wir nachts auch nicht so leistungsstark. „Zwischen zwei und vier Uhr morgens hat die Kerntemperatur ihren niedrigsten Stand. Dann geschehen, wenn wir wach sind, die meisten Unfälle: Es ist der Hauptmüdigkeitspunkt“, sagt Dr. Feld.

### HORMON SPIELT EINE ROLLE

Das Vertrackte im Sommer ist also: Langsam abkühlen können wir nur dann, wenn es um uns herum nicht zu heiß ist. Denn um die Körperkerntemperatur zu senken, müssen wir Wärme nach außen abgeben. Die optimale Schlaftemperatur, das zeigen wissenschaftliche Studien,

liegt bei etwa 18 Grad. Davon sind wir in heißen Nächten weit entfernt. „Bei 35 Grad schafft unser Körper deshalb das Kühlprogramm nicht. Es gibt einen Schalter im Gehirn, der dafür sehr sensibel ist, und dann bleiben wir wach“, beschreibt es Dr. Feld.

Eine wichtige Rolle spielt bei diesem Vorgang auch das in der Zirbeldrüse produzierte Hormon Melatonin. „Die Absenkung der Körpertemperatur kommt unter anderem auch durch Ausschüttung dieses Schlafhormons zustande. Zur Nachtmitte wird die immer mehr gesteigert. Das führt mit dazu, dass sich in der Körper-

### Für mehr Entspannung HELFER AUS DER NATUR

Neben organischen Ursachen sorgen oft auch hormonelle Schwankungen während der Wechseljahre für Schlafstörungen. Sibirischer Rhabarber (z.B. in „femiLoges“) kann dabei hilfreich und generell eine Alternative zu synthetischen Hormonen sein. Immer öfter sind aber innere Unruhe und Stress Auslöser.

Heilpflanzen wie Lavendel, Baldrian, Passionsblume, Hopfen und Melisse können helfen, besser ein- und durchzuschlafen.

### DREIER-REGEL

Treten Schlafstörungen öfter als dreimal in der Woche auf, dauern länger als drei Stunden pro Nacht an und das länger als drei Wochen, sollte man zum Arzt gehen

Peripherie, also in Armen und Beinen, Blutgefäße weiten und die Wärme nach außen abgegeben wird, um den Körperkern zu kühlen“, sagt Dr. Feld. Melatonin ist also auch ein Temperatur-Regulator. Bis zu einer Menge von einem Milligramm ist es in Deutschland frei verkäuflich. „Wird der Leidensdruck in heißen Nächten zu groß, kann die Melatonin-Produktion mit der Einnahme angekurbelt werden“, sagt Dr. Feld.

Viele Menschen reagieren auch sensibel auf Helligkeit. „Das ist individuell sehr verschieden, manch einer kann auch ohne Vorhänge schlafen. Je empfindlicher, desto wichtiger ist die Abdunklung des Raums“, sagt der Mediziner. Notfalls hilft eine Schlafbrille, um wieder traumhaft zu ruhen.

TEXT GABRIELE RICKE



### UNSER EXPERTE

Dr. med. Michael Feld  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Schlafmedizin und Somnologie (DGSM) aus Köln

So schlummern Sie, auch wenn es heiß ist

## 6 TIPPS FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

### 1 Kalte Auflagen

Kühle Kompressen auf diejenigen Körperstellen legen, an denen unsere sogenannten Temperaturfühler liegen. Das sind zum Beispiel die Innenseiten der Handgelenke, an denen die Schlagadern sitzen, oder die Innenseiten der Fußknöchel. Dort verlaufen Arterien relativ dicht unter der Haut, deshalb wirkt die Kühlung dort intensiver.

### 2 Richtig lüften

Tagsüber alle Fenster und die Vorhänge geschlossen halten. Nur frühmorgens und abends ordentlich für Durchzug sorgen und feuchte Laken im Raum aufhängen.

### 3 Textilien anfeuchten

Wer nackt schläft, kann auch im Sommer zu stark auskühlen. Angenehm: ein Nachthemd, Laken oder einen Bettbezug aus Baumwolle oder Leinen leicht anfeuchten.

### 4 Eiswürfel-Klimaanlage

Stellen Sie einen Eimer mit Eiswürfeln vor den Ventilator. Diese Kombi nachts aber nur in eine Ecke stellen, von der aus Sie den Luftzug nicht direkt abbekommen, sonst droht eine fiese Erkältung.

### 5 Lieber lauwarm trinken

In Getränken sollten wir Eiswürfel gerade bei Hitze nicht genießen. Wer hingegen vor dem Schlafengehen einen heißen oder lauwarmen Tee trinkt, erwärmt den Körper wieder ab – kühlt also –, und man kann besser schlafen.

### 6 Den Kopf frei bekommen

Alle Hitze-Tipps nützen nichts, wenn uns abends unser Gedankenkarussell wachhält. Alle Ideen und To-dos deshalb lieber vor dem Schlafengehen oder auch in der Nacht aufschreiben – das beruhigt.

Fotos: Getty Images, Adobe Stock, Uwe Schmitz

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf\*

**Lasea®**

Pflanzliches Arzneimittel  
Wirkstoff: Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Beruhigt und verbessert so den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel

\*Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.  
Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei angstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.lasea.de

LE 01 01 20 03