



Zu heiß, um zur Ruhe zu kommen? Mit ein paar Tricks findet man besser in den Schlaf.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

3 Strategien: Besser schlafen in tropischen Nächten

Selbst nachts fallen die Temperaturen nicht unter 20 Grad, die ersehnte Abkühlung bleibt aus: In tropischen Nächten wird es in vielen Betten etwas zu kuschelig.

Eigentlich ist eine Temperatur um 18 Grad für das Schlafzimmer optimal, wie der Schlafmediziner Michael Sommerauer vom Universitätsklinikum Bonn sagt. Wer im Dachgeschoss wohnt oder ein Schlafzimmer zur Südseite hat, kann da während Hitzewellen nur müde lächeln.

„Bleibt das Schlafzimmer dauerhaft über 25 Grad warm, leidet die Schlafqualität messbar“, so Sommerauer. Wenn der Körper nachts nicht genug Wärme abgeben kann, fällt nicht nur das Einschlafen schwerer. Auch der Schlaf an sich wird dem Schlafmediziner zufolge oberflächlicher. Die wichtigen Tiefschlafphasen fallen kürzer aus, wir wachen häufiger auf - und fühlen uns am nächsten Morgen oft wie überfahren.

Immerhin: Ein paar Dinge können wir tun für bessere Nächte während Hitzewellen.

1. MIT DUSCHE UND KÄLTE-FLASCHE: KÖRPER ABENDS ABKÜHLEN

Schon ohne viel Anstrengung läuft der Schweiß: An Hitzetagen ersehnen viele die erfrischende Dusche am Abend - auch, um den Mief des Tages abzuspuhlen. Die Dusche sollte aber nicht zu kalt ausfallen, dann drohen Kreislaufprobleme, so das Bundesinstitut für Öffentliche

Gesundheit (BfÖG) auf seinem Portal „Klima Mensch Gesundheit“. Besser: lauwarm abbrausen.

Wer aus der Dusche gestiegen ist, rubbelt den Körper nun besser nicht akribisch mit einem Handtuch ab, sondern lässt ihn an der Luft trocknen, wie Michael Sommerauer rät. Verdunstet Wasser auf unserer Haut, entzieht das dem Körper Wärme.

Damit das angenehme Gefühl der Abkühlung einem auch im Bett noch erhalten bleibt, gibt der Schlafmediziner den Tipp: „Schlafanzug oder Kirschkerne kissen vor dem Schlafengehen kurz kühlen.“

Alternativ kann man auch eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser, mit ins Bett nehmen oder feuchte Tücher auf Stirn, Unterschenkel und Unterarme legen, so der Rat des BfÖG.

2. MIT DURCHZUG (UND EVENTUELL UMZUG): SCHLAFORT KÜHL HALTEN

Gut, wenn sich der Raum, in dem man schläft, möglichst wenig aufheizt. Die wichtigste Regel lautet daher: Dann lüften, wenn die Luft draußen kühler ist als drinnen - also am frühen Morgen und am späten Abend. Wenn möglich, reißt man gegenüberliegende Fenster auf, um Durchzug zu schaffen. Tagsüber hingegen bleiben die Fenster zu. Der Raum sollte dabei verschattet werden, etwa durch eine (Außen-)Jalousie oder eine Gardine.

Und was bringt nachts etwas Erfrischung? Wer sich von den Geräuschen nicht gestört fühlt, kann den Ventilator im Schlafzimmer laufen lassen. Das Gerät kühlt zwar - anders als eine Klimaanlage - nicht die Raumluft, hilft aber dabei, kühlere Luft im Raum zu verteilen, so das BfÖG. Plus: Der leichte Luftzug auf der Haut, entzieht dem Körper Wärme.

Ist es im Schlafzimmer dennoch nicht auszuhalten, kann die Lösung sein, das Nachtlager vorübergehend im kühleren Raum der Wohnung aufzuschlagen.

3. BEI BETTWÄSCHE UND SCHLAFANZUG MATERIALIEN CLEVER WÄHLEN

Bettwäsche, Nachthemden oder Schlafanzüge aus Kunstfasern sind in tropischen Nächten keine gute Wahl. Diese Materialien sind nämlich nicht atmungsaktiv. Es stellt sich also schnell das „Igitt!“-Gefühl ein, im eigenen Schweiß zu liegen, zudem staut sich die Wärme.

Die bessere Wahl - sowohl für Bettbezüge als auch für die Nachtwäsche - sind Naturmaterialien wie Baumwolle, leichte Leinenstoffe oder Seide, so das BfÖG. Sie sind atmungsaktiv, wodurch die Wärme besser vom Körper abtransportiert und Schweiß besser verdunsten kann.

Wer es unter der Bettdecke nicht aushält, kann in warmen Nächten zudem unter einem leeren Bettbezug oder einem Baumwoll-Laken schlafen. (dpa)

Soap-Star Niedieck: Spülmaschine ist Challenge im Ehe-Alltag

Schauspielerin Ania Niedieck („Alles was zählt“) muss sich Vorwürfe ihres Mannes anhören - es geht um den Geschirrspüler. „Mein Mann wirft mir vor, dass ich absolut keine Geschirrspülmaschine richtig einräumen kann“, sagte die 42-Jährige in einem Gespräch der Deutschen Presse-Agentur. Angeblich mache sie das Gerät viel zu voll, dadurch werde das Geschirr nicht richtig sauber - so lautet zumindest der Vorwurf.

Niedieck hat eine pragmatische Art gefunden, mit dem Konflikt umzugehen. „Mein Motto dazu lautet in solchen Momenten einfach: Stell dich dumm und sei klug!“, sagte die Darstellerin. In einer funktionierenden Ehe seien klar abgesteckte Einflussphären nichts Schlechtes. „Wenn mein Mann den Ge-



Ania Niedieck, Schauspielerin der RTL-Vorabendserie „Alles was zählt“ (AWZ), steht auf dem Produktionsgelände.
Foto: Rolf Vennenbernd/dpa

schirrspüler als sein absolutes Territorium betrachtet, dann soll er sich dort gerne austoben und

das Kommando übernehmen“, sagte Niedieck. „Ich halte mich da dezent zurück, dafür sind im

Gegenzug die Waschküche und die gesamte Wäsche meine exklusive Abteilung.“

Leider sorgt der Geschirrspüler aber auch noch aus einem anderen Grund für Gesprächsstoff. Die Schauspielerin hält die Maschine für „unerträglich laut“, wie sie sagt. „Ich würde am liebsten sofort eine neue kaufen, aber mein Mann ist BWLer und hält das Geld strikt zusammen“, berichtete sie. „Er sagt eiskalt, dass das Gerät so lange genutzt wird, wie es noch irgendwie läuft.“

Die Schauspielerin aus Mettmann ist seit 2010 in der RTL-Serie „Alles was zählt“ zu sehen, die in Köln produziert wird. Dort spielt sie die selbstbewusste Isabelle Reichenbach. Zudem wird Niedieck bald in der RTL-Show „Die Verräter - Vertraue Niemandem!“ zu sehen sein. (dpa)

Das Hörmobil kommt nach Gifhorn.

Mittwoch 12. August 2026 –
von 10:00 bis 17:00 Uhr im Steinweg 60.

Gratis Hörtest

Testen Sie kostenlos Ihr Hörvermögen in 5 Minuten im OHRWERK Hörmobil im Steinweg 60.

OHRWERK
HÖRGERÄTE

SALE

Schulanfang trifft Sommersale

Bis zu **30%** auf ausgewählte Schuhe in allen Abteilungen.

10.08.26 - 15.08.26

Affenzahn superfit RICOSTA frotédo SKECHERS

GABOR ara waldläufer rieber remonte paul green

SALGE

Das Schuhhaus

Hauptstraße 50
38547 Calberlah
05374/9757
schuhhaussalge
schuhhaus-salge.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
9:00 - 18:00 Uhr
Samstag
9:00 - 14:00 Uhr

21719801_002426