



Entdecke unsere
Schlafkampagne ab
1.9.26: [www.bosch-
bkk.de/gutenacht](http://www.bosch-bkk.de/gutenacht)

Erholsam schlafen bei Hitze

Hohe Temperaturen im Sommer machen vielen auch nachts zu schaffen. Kleine Maßnahmen können helfen, besser durch die warmen Nächte zu kommen.

Tagsüber ausreichend trinken

Bei Hitze verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb bereits über den Tag verteilt regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Direkt vor dem Schlafengehen nicht mehr zu viel trinken, um Aufwachen und Toilettengänge zu vermeiden.

Schlafzimmer möglichst kühl halten

Fenster, Vorhänge und Rollläden tagsüber komplett geschlossen halten. So heizt sich das Schlafzimmer nicht so stark auf. Früh morgens oder spät abends, wenn die Außentemperaturen niedriger sind, ausgiebig lüften.

Abends auf Sport verzichten und für Abkühlung sorgen

Intensives Training zu später Stunde regt den Kreislauf an und kann somit das Einschlafen erschweren. Lauwarme Duschen oder Fußbäder helfen, Wärme loszuwerden. Kühle Tücher auf Nacken, Stirn oder Handgelenken tragen ebenfalls dazu bei. Eiskalte Duschen hingegen besser vermeiden, da dies anregend wirkt.

Besser leicht: Bettwäsche, Kleidung, Abendessen

Atmungsaktive Materialien wie Baumwolle oder Leinen sorgen für ein angenehmeres Schlafgefühl. Sommerbettwäsche oder ein leichtes Laken reichen meist aus. Auf späte, fettreiche Mahlzeiten verzichten. Besser am früheren Abend etwas Leichtes essen, z.B. Joghurt, kalte Gemüsesuppen, Obst.