

**17. August 2022**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Tipps zum Runterkühlen: Erholsam schlafen trotz Hitze**

#### **Anmoderation:**

Und es wird noch heißer: Hitzeperioden haben in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. In den Städten mehr als auf dem Land, denn die bebauten Flächen heizen sich noch mehr auf. Das schlägt auf die Gesundheit, unter anderem weil die nächtliche Erholung im Schlaf beeinträchtigt wird. Wie man trotz heißer Temperaturen erholsam schlafen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.53 Minuten

---

#### **Anja Debrodt:**

**Wenn es sehr warm ist, schlafen wir nicht so gut. Das Einschlafen fällt schwerer und der Schlaf ist auch insgesamt unruhiger. Es kommt auch zu weniger Tiefschlafphasen und meist wacht man auch früher auf. Wenn es sehr warm ist, erweitern sich normalerweise die Hautgefäße und wir fangen an zu schwitzen. Der Schweiß kühlt wiederum die Haut ab. Wenn es die ganze Nacht sehr warm ist und es sich nicht besonders abkühlt, funktioniert die Temperaturregulierung nicht mehr richtig und das beeinflusst auch unseren Schlaf.**

**Text:** erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie hat einige Tipps zum Runterkühlen.

**Anja Debrodt:**

**Am besten versucht man die aufgeheizten Räume morgens früh, spät abends beziehungsweise nachts zu lüften. Tagsüber sollte man die Jalousien und Fenster geschlossen halten. Statt Bettdecke sollte nur ein leichtes Laken benutzt werden, am besten aus Baumwolle oder Leinen. Das Bett kann man auch statt mit Wärmflasche mit einer Kühlflasche vorkühlen. Feuchte Laken im Schlafzimmer aufzuhängen hilft, da die Raumluft durch das Verdunsten abkühlt. Kein Alkohol und ein leichtes Abendessen machen es dem Körper leichter und Getränke sollten am besten Zimmertemperatur haben. Kalte Getränke regen die Schweißbildung nur noch mehr an. Zuviel schwitzen führt wiederum dazu, dass der Körper zu viel Flüssigkeit und Mineralien verliert.**

**Text:** Das führt wiederum zu einem unruhigen Schlaf und einem geräderten Morgen. Trotzdem sollte man darauf achten, bei den Kühlmaßnahmen nicht zu übertreiben.

**Anja Debrodt:**

**Wer dauerlüftet oder ständig Ventilatoren laufen lässt, muss aufpassen, nicht auszukühlen oder zu viel Zugluft zu bekommen. Wenn Ventilatoren die ganze Nacht lang laufen, trocknen Haut und Schleimhäute aus, das macht uns wiederum anfälliger für Infekte. Gerade Allergiker müssen aufpassen, denn Ventilatoren wirbeln Staub und Pollen auf.**