Tipps für guten Schlaf, Wohlbefinden und einen strahlenden Teint im Sommer 2022

**Köln, 14. Juni 2022** – **Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, kurzum: der Sommer steht in den Startlöchern. Manchmal ist das Wetter in Deutschland durchwachsen, an anderen Tagen bringt der Sommer starke Hitzewellen mit sich. Was für einen guten Schlaf wichtig ist, wie man im Sommer einen strahlenden Teint erhält und und wie man sein Wohlbefinden steigern kann, fassen untenstehende Tipps zusammen.**

***Für einen guten Schlaf***

**Hitze draußen lassen**

Am besten die Hitze gar nicht erst ins Haus kommen lassen. Direkt nach dem Aufstehen die Fenster aufreißen und durchlüften. Danach heißt es: Fenster zu und Rollos runter – auch wenn das an einem schönen Sommertag mehr als schade ist. Sonne aussperren!

**Eiskalte Wärmflasche**

„Das Einschlafen bei großer Hitze ist für viele ein Problem. Gelingt dieses jedoch, können Menschen meist ungestört durchschlafen, unabhängig davon, wie warm es ist“, weiß der Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps. „Eine Kühlflasche kann dabei helfen, die Einschlafphase zu verkürzen. Dazu füllt man eine Wärmflasche mit kaltem Wasser, legt diese zwei Stunden in den Kühlschrank und dann zum Einschlafen zwischen die Oberschenkel. Die Kälte verteilt sich über das Blutbahnsystem im ganzen Körper.“

**Gefrierfach zweckentfremden**

„Zudem kann es hilfreich sein, den Bettbezug eine Stunde lang im Kühlschrank herunterzukühlen. Auf diese Weise findet zumindest das Einschlafen bei angenehmen Temperaturen statt“, so Kamps. „Findige Menschen legen gleich zwei Bezüge in den Eisschrank. Sie wechseln den verschwitzten Bezug aus, sobald sie in der Nacht aufwachen.“

**Optimale Bettdecke zulegen**

"Verwenden Sie ausschließlich dünne Sommerdecken. Neuartige Bettdecken besitzen sogar kühlende Eigenschaften: durch mikroskopisch kleine Klimakapseln wird überschüssige Wärme absorbiert, was für ein scheinbar kühlendes Schlafklima sorgt,“ empfiehlt der Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps.

**Besser schlafen dank eines kühlenden Luftstroms**

Die Dyson Sommer Heroes [Dyson Purifier Cool Formaldehyde](https://www.dyson.de/raumklima/luftreiniger/purifier-cool-formaldehyde-tp09) und der [Dyson Purifier Cool Autoreact](https://www.dyson.de/raumklima/luftreiniger/purifier-cool-autoreact-tp7a) sorgen dank der Air Multiplier Technologie für eine angenehme Brise und für gereinigte Luft im gesamten Raum[[1]](#footnote-2). Was viele nicht wissen: Diese Luftverschmutzung in Innenräumen kann bis zu fünfmal stärker sein als draußen.[[2]](#footnote-3) Dysons Luftreiniger entfernen bis zu 99,95 Prozent der Schadstoffe aus der Luft, wie zum Beispiel Pollen, Abgase oder Feinstaub. „Wenn die Luftqualität und das Schlafraumklima nicht passen, wachen viele Menschen um zwischen bereits 4.00 und 4.30 Uhr auf und können schwer wieder einschlafen“, erklärt Markus Kamps aus seinen Erfahrungen.

Die Dyson Ventilatoren und Luftreiniger verfügen über einen Nachtmodus mit reduzierter Lautstärke und gedimmtem Display. Zudem bietet der Sleep-Timer die Möglichkeit, voreingestellte Intervalle von 30 Minuten bi 8 Stunden einzustellen, um auch während der Nacht einen angenehm kühlenden Luftstrom zu genießen.

***Tipps für Wohlbefinden und Beauty***

**Duschen: besser nur lauwarm**

Eine kalte Dusche kühlt zwar kurzfristig, jedoch ziehen sich dadurch die Poren der Haut zusammen, sodass man hinterher noch mehr schwitzt als vorher. Besser lauwarm duschen und zwischendurch den Hahn in den blauen Bereich drehen.

**Snack right: leicht und frisch**

Der perfekte Sommer-Snack besticht durch einen besonders hohen Wasser- und Mineralienanteil: Früchte wie Melonen, Ananas und andere Südfrüchte sind hier eine gute Wahl. Das gleiche gilt für leichte Suppen. Nicht nur cool für Kids: Weintrauben und Gummibären lassen sich im Sommer als erfrischende Snacks zum Lutschen aus dem Eisfach servieren.

**Die richtige Hautpflege für den Sommer**

Je nach Jahreszeit hat die Haut unterschiedliche Bedürfnisse, auf die man die Hautpflege entsprechend anpassen muss“, erklärt die Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner. „Während wir im Winter auf reichhaltige, leicht-nachfettende Pflege setzen, um unsere Haut bestmöglich vor der klirrenden Kälte zu schützen, kommen gen Sommer wieder leichtere Texturen zum Einsatz. Cremen, Fluid, Gel & Co. sind jetzt genau die richtige Wahl. Und vor allem ganz viel Feuchtigkeit! Hyaluron Seren sind eine gute Wahl.“

**Antioxidantien schützen unsere Zellen**

Im Sommer kann eine Kombination aus Sonneneinstrahlung und Luftverschmutzung zu Hautschäden und frühzeitiger Hautalterung führen. Die Hautexpertin Dr. Kerstin Ortlechner legt daher nahe, Antioxidantien zu verwenden, um die freien Radikale abzuwehren.

**Schutz vor Sonneneinstrahlung**

„Ich beobachte bei vielen Menschen, dass sie in Sachen Sonnenschutz nur auf Cremes setzen“, so Dr. Kerstin Ortlechner. „Das Eincremen der Haut ist auch gut und richtig – reicht aber nicht aus. Zusätzlich sollte man auch auf textilen Sonnenschutz achten. Das heißt helle Kleidung, die die Haut bedeckt, Sonnenbrille, Hut oder Kappe. Und zudem sollte man nach Möglichkeit die Sonne zwischen 11.00 Uhr und 16.00 Uhr meiden.“

**Peeling ja oder nein?**

Die Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner rät von zu starken und aggressiven Peelings im Sommer ab: „Die Haut reagiert zu empfindlich auf die erhöhte UV Strahlung und es kann zu Pigmentverschiebungen kommen. Wer nicht auf Peelings verzichten möchte, sollte auf sanfte Enzympeelings setzen“, so die Hautexpertin.

***Was tun bei einer Hitzewelle***

**Wasser marsch!**

Wasser in den unterschiedlichsten Aggregatzuständen ist bei großer Hitze ein Allheilmittel: Immer mal wieder für 30 Sekunden kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen. Das erfrischt und unterstützt das Herz-Kreislaufsystem im Kampf gegen zu viel Körperhitze. Oder die Fingerspitzen in eiskaltes Wasser tauchen und den Finger dann leicht auf die Schläfe drücken. Eiswürfel über die Stirn streichen oder einen Würfel in der Armbeuge schmelzen lassen. Ein super Frischekick!

**Trinken, trinken, trinken – aber das Richtige!**

Ärzte empfehlen, bei großer Hitze mehr als üblich zu trinken, um die Flüssigkeit, die beim Schwitzen verloren geht, zu ersetzen. Pro Tag zwei bis drei Liter trinken. Am besten erfrischen Getränke mit einer Temperatur knapp unterhalb der Zimmertemperatur. Mineralstoffe sind jetzt besonders wichtig.

**Vorsicht vor Luftverschmutzung im Sommer**

Jüngste Untersuchungen haben ergeben, dass Hitzewellen die Werte für Feinstaub (PM), Stickstoffdioxid (NO2) und bodennahes Ozon unmittelbar erhöhen können[[3]](#footnote-4). Bodennahes Ozon ist ein photochemischer Smog mit mehreren potenziell schädlichen Auswirkungen[[4]](#footnote-5). Es entsteht, wenn Sonnenlicht mit Stickoxiden (NOx) und flüchtigen organischen Verbindungen (VOCs) in der Luft reagiert. Als Reaktion darauf empfehlen einige Regierungen bei Hitzewellen und Auftreten von besonders hohen Ozonwerten die sportliche Betätigung im Freien zu reduzieren und die Bewegung in geschlossenen Räumen vorzuziehen. Außerdem verlängern der Klimawandel und die höheren Temperaturen die Pollensaison. Ganz gleich, ob es zu heiß zum Schlafen ist oder die Luftverschmutzung die sportliche Betätigung im Freien verhindert, die Dyson Luftreiniger mit Air Multiplier™ Technologie sorgen für einen kühlenden Luftstrom von bis zu 290 Litern Luft pro Sekunde[[5]](#footnote-6).

*Ende*

**Informationen über Dr. Kerstin Ortlechner und Markus Kamps**

**Dr. med. Kerstin Ortlechner**

Dr. med. Kerstin Ortlechner ist zertifizierte Fachärztin für Dermatologie. In ihrer Praxis in Wien bietet sie sowohl ästhetische Eingriffe als auch dermatologische Behandlungen an. Ihre Philosophie ist es, die natürliche Schönheit durch intensive, individuelle Betreuung hervorzuheben, das Schönste im Menschen herauszuholen und die eigene unverwechselbare Identität der Haut zu unterstreichen. Dr. Kerstin Ortlechner ist überzeugt, dass sich der Zustand von Körper, Geist und Seele im Erscheinungsbild der Haut widerspiegelt. Mehr Infos auf: [kerstinortlechner.com](https://www.kerstinortlechner.com/)

**Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps**

Markus Kamps ist zwischen Federn groß geworden. So formuliert der Experte für Prävention und Schlaf seine Herkunft. Die Eltern besaßen mehrere Bettengeschäfte. Heute berät Markus Kamps Firmen und Privatpersonen, wie man erholsamer, länger und besser schläft. Weitere Infos gibt es auf:

**SPEAKER - VORTRÄGE & PROJEKTE**  
Schlafcoach, Schlafexperte & Vortragsredner |   
Markus Kamps (<https://markus-kamps.de> )  
**EINZELCOACHING – Sportler & Führungskräfte**  
Startseite - <https://go.markuskamps.de/>  
**INFOPORTAL** FÜR ALLE ZUM THEMA SCHLAF  
<https://www.schlafkampagne.de/>

Dyson

Dyson ist ein weltweit tätiges Forschungs- und Technologieunternehmen mit Engineering-, Forschungs-, Entwicklungs-, Fertigungs- und Testeinrichtungen in Singapur, Großbritannien, Malaysia, Mexiko, China und auf den Philippinen. Dyson ist seit seiner Gründung im Jahr 1993 in Großbritannien und seinen Anfängen in einem Wagenschuppen stetig gewachsen. Heute verfügt das Unternehmen über einen internationalen Hauptsitz in Singapur sowie über zwei Technologie-Campus in Großbritannien, die sich über 800 Hektar in Malmesbury und Hullavington erstrecken. Seit 1993 hat Dyson mehr als 1 Milliarde Pfund in seine Büros und Laboratorien in Wiltshire investiert, wo die erste Forschungsphase, das Design und die Entwicklung der zukünftigen Dyson Technologie erfolgen. Dyson ist nach wie vor in Familienbesitz und beschäftigt weltweit über 13.000 Mitarbeiter, darunter ein 5.000 Mann starkes Ingenieurteam. Das Unternehmen verkauft seine Produkte auf 84 Märkten in über 300 Dyson Demo Stores, von denen im Jahr 2021 weltweit 50 eröffnet wurden, darunter ein neuer Dyson Virtual Reality Demo Store.

Für die Entwicklung revolutionärer Produkte und Technologien investiert Dyson 2,75 Mrd. Pfund in das Unternehmen. Im Jahr 2022 wird Dyson 600 Millionen Pfund seiner Investitionen für Technologie, Einrichtungen und Labors ausgeben. Dyson verfügt auf der ganzen Welt über Teams von Ingenieuren, Wissenschaftlern und Softwareentwicklern, die sich auf die Entwicklung von Festkörperbatteriezellen, digitalen Hochgeschwindigkeits-Elektromotoren, Sensor- und Bildverarbeitungssystemen, Robotik, maschinellen Lerntechnologien und A.I.-Investitionen konzentrieren. Seit der Erfindung des ersten beutellosen Zyklonenstaubsaugers - DC01- im Jahr 1993 hat Dyson problemlösende Technologien für Haarpflege, Luftreinigung, Robotik, Beleuchtung und Händetrocknung entwickelt.

Das [Dyson Institute of Engineering and Technology](https://www.dysoninstitute.com/) ist ein neues Modell für die Ingenieurausbildung, das die akademische Disziplin einer traditionellen Universität mit der praktischen Erfahrung der Arbeit mit echten Produkten und Technologien in einem globalen Technologieunternehmen verbindet. Die 156 angehenden Ingenieure von Dyson erhalten vom ersten Tag an ein Gehalt und zahlen keine Studiengebühren.

Die 2002 gegründete [James Dyson Foundation](http://www.jamesdysonfoundation.co.uk/news/the-science-of-sound/) ist eine internationale Wohltätigkeitsorganisation, die aufstrebende Ingenieure fördert, die Ausbildung von Ingenieuren unterstützt und in die medizinische Forschung investiert. Bis heute hat sie über 140 Millionen Pfund für wohltätige Zwecke gespendet. Der [James Dyson Award](https://www.jamesdysonaward.org/) ist der jährliche Designwettbewerb der Stiftung und steht Design- und Ingenieurstudenten sowie Absolventen dieser Lehrgänge offen. Seit seiner Einführung im Jahr 2005 hat der Preis weltweit mehr als 285 Erfindungen unterstützt und Mittel für ihre Vermarktung bereitgestellt. 70 % der ehemaligen Gewinner des James Dyson Award verfolgen ihre Erfindungen hauptberuflich weiter.

Im Jahr 2012 gründet die Familie Dyson [Dyson Farming](http://www.dysonfarming.com/). Dabei handelt es sich um einen der größten landwirtschaftlichen Betriebe Großbritanniens mit einer Fläche von 35.000 Acres in Lincolnshire, Oxfordshire, Gloucestershire und Somerset. Es ist ein Familienunternehmen, das sich wie kein anderes auf langfristige Investitionen in die britische Landwirtschaft und den ländlichen Raum konzentriert. Nachhaltige Lebensmittelproduktion, Lebensmittelsicherheit und die Umwelt sind für die Gesundheit und die Wirtschaft Großbritanniens von entscheidender Bedeutung. Es besteht eine reelle Chance für die Landwirtschaft, eine Revolution in der Technologie voranzutreiben und umgekehrt. Dyson Farming entwickelt neue Ansätze für eine effiziente, hochtechnologische Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion.

Dyson Farming baut eine Reihe von Produkten an, darunter Weizen und Gerste, Kartoffeln, Zwiebeln und Erbsen - und ist damit der größte Einzelproduzent in Großbritannien. Das Unternehmen produziert auch Rind- und Lammfleisch und baut außerhalb der Saison britische Erdbeeren in seinem hochmodernen 15 Hektar großen Gewächshaus an, das von der angrenzenden anaeroben Vergärungsanlage beheizt wird.

Weitere Informationen über die Dyson Technologien finden Sie im Dyson [Newsroom](https://www.dyson.de/newsroom/overview).

**Kontakt**

Um weitere Informationen zu erhalten, kontaktieren Sie bitte:

Christine Elkemann

Senior Communications Manager

Mobil: +49 (0) 175 295 66 34

Email: [christine.elkemann@dyson.com](mailto:christine.elkemann@dyson.com)

1. In einer 2860ft3-Kammer auf den Reinigungsgrad getestet. In einer 1447ft³-Kammer auf die Befeuchtungsleistung getestet. [↑](#footnote-ref-2)
2. Hulin et. al., Respiratory health and indoor air pollution based on quantitative exposure assessments. Respiratory Journal, Okt. 2012 [↑](#footnote-ref-3)
3. Temperature and air pollution relationship during heatwaves in Birmingham, UK. [Sustainable Cities and Society](https://www.sciencedirect.com/science/journal/22106707). [Volume 43](https://www.sciencedirect.com/science/journal/22106707/43/supp/C), November 2018, Pages 111-120. Mehr Infos [hier](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2210670718312733?via%3Dihub). [↑](#footnote-ref-4)
4. The US Environmental Protection Agency: Ground Level Ozone Pollution. Read [here](https://www.epa.gov/ground-level-ozone-pollution/ground-level-ozone-basics). [↑](#footnote-ref-5)
5. In maximum setting. Tested for air projection, purification coverage in an 81m3 room. Excluding Dyson Pure Cool Me. [↑](#footnote-ref-6)