**Der Sommer ist da**

**Lauwarmduscher schlafen besser**

**(August 2020) Der Sommer ist da. Doch so manchen bringen Hitze und früher Sonnenaufgang um die erquickende Nachtruhe. Ein paar leicht realisierbare Maßnahmen können helfen durchzuschlafen, so die SIGNAL IDUNA Gruppe, Dortmund/Hamburg.**

Erlebt haben es in heißen Sommernächten sicher schon die meisten: Kaum hat man schweißgebadet endlich in den Schlaf gefunden, ist’s dank des früh anbrechenden Tages auch schon wieder vorbei mit der Nachtruhe. Besonders letzterem lässt sich schon mit einfachen Verdunkelungsmaßnahmen beikommen. So wirkt bereits ein einfaches lichtdichtes Rollo oft Wunder. Wahlweise bietet sich auch eine Schlafbrille an, die aus Stoff besteht und sich mit ein wenig handwerklichem Geschick auch selbst anfertigen lässt.

Schwieriger ist es, der nächtlichen Hitze zu begegnen. Doch hier halten Experten verschiedene Ratschläge gegen die sommerliche Schlaflosigkeit bereit. So sollten Fenster an heißen Tagen tagsüber geschlossen bleiben genau wie Jalousien, Fensterläden oder Rollos. Der frühe Morgen und der Abend eignen sich dann bestens, um kräftig durchzulüften: Hier kann ein Ventilator am geöffneten Fenster sinnvolle Dienste leisten. Auf die Bettdecke sollte man dagegen nicht verzichten, denn besonders bei nachts geöffneten Fenstern droht Zugluft. Doch im Sommer reicht bereits ein Bettlaken – möglichst aus Baumwolle – oft aus.

Wunder wirkt auch oft eine lauwarme Dusche kurz vor dem Schlafengehen. Ebenfalls zuträglich ist eine mit Wasser gefüllte Wärmflasche, die während des Tages im Kühlschrank aufbewahrt wird. Im Eisfach allerdings hat sie nicht zu suchen, auch wenn dies getreu dem Motto „Viel hilft viel“ verlockend erscheint: Man riskiert Erfrierungen.

Wer dennoch nicht schlafen kann: ruhig bleiben. Anstatt sich genervt hin- und herzuwälzen, ist beispielsweise Lesen empfehlenswert, um sich die nötige Bettschwere zu holen. Außerdem ist der Schlafbedarf im Sommer, verglichen zum Winter, sowieso reduziert.