**Rückentipp August**

**Schlaflos im Sommer? So trotzen Sie der Hitze im Schlafzimmer**

Müde, gereizt, unproduktiv - Jede Rekord-Hitzewelle sorgt bei vielen Menschen für unruhige und schlaflose Nächte. Das beeinflusst nicht nur die Stimmung und Leistungsfähigkeit am Tag, sondern kann langfristig auch negative Folgen für die Gesundheit haben. Schlafmangel schwächt das Immunsystem, mindert die Konzentration und beeinflusst auch den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Fehlt die nächtliche Ruhepause, steigt das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht. Im schlimmsten Fall gesellen sich zur Müdigkeit durch den unruhigen Schlaf noch Verspannungen hinzu. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, wie Sie in warmen Sommernächten besser in den Schlaf finden.

**1. Die richtige Bettdecke wählen**

Für die Schlafqualität ist besonders im Sommer das richtige Bettklima wichtig. Dabei spielt die Wahl der richtigen Bettdecke eine entscheidende Rolle. Ist die Decke zu warm, sorgt dies für übermäßiges Schwitzen. Dadurch schlafen wir nicht nur unruhig, sondern riskieren auch Rückenschmerzen und Muskelverspannungen im Nacken, sobald kühle Zugluft auf den verschwitzen Körper trifft. Spezielle thermoregulierende Bettdecken leiten Wärme und Feuchtigkeit optimal ab, sorgen für ein konstantes Schlafklima und tragen so zu einer ruhigen Nacht bei. Für Bettwäsche und Pyjama greifen Sie besser auf leichte kühlende Stoffe zurück.

**2. Räume richtig lüften und Zugluft vermeiden**

Aufgrund der Hitzewelle staut sich aktuell in vielen Wohnungen die Wärme. Auch das bereitet vielen Ein- und Durchschlafprobleme. Gründliches Durchlüften, mit weit geöffneten Fenstern, ist nicht nur für ein angenehmes Schlafklima wichtig, so kühlen sie die Raumtemperatur auch am schnellsten herunter. Dafür eignen sich besonders die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Tagsüber halten Sie Fenster und Rollos besser geschlossen, damit sich das Zimmer möglichst wenig erwärmt. Viele greifen zur schnellen Abkühlung auf Klimaanlage oder Ventilator zurück. Beides eignet sich aber nur für einen kurzzeitigen Einsatz und sollte auf gar keinen Fall in der Nacht neben dem Bett stehen. Denn starke Zugluft, auch durch geöffnete Fenster, sollten Sie im Schlafzimmer während sie schlafen vermeiden. Sonst kühlen Nacken und Rücken aus und Verspannungen können die Folge sein.

**3. Den Körper nicht mehr zu sehr belasten**

Damit der Körper sich auf die nahende Nachtruhe einstellen kann, sollte er am Abend nicht mehr auf Hochtouren arbeiten müssen. Vermeiden Sie daher intensiven Sport vor dem Zubettgehen, da dieser den Kreislauf zu stark anregt. Achten Sie zudem auf ein möglichst leicht verdauliches Abendessen und vermeiden Sie Alkohol. Dieser setzt dem Körper unnötig zu und kann einen unruhigen Schlaf begünstigen. Grundsätzlich gilt: Immer ausreichend Wasser trinken.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](https://www.lifepr.de/redirect/ext?tu=http%3A%2F%2Fwww.agr-ev.de&rp=n9Ekx6OBPZXSQdx1_XQCKesbDx1Q8fYN2WCL2b-onJM).