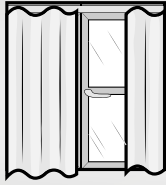


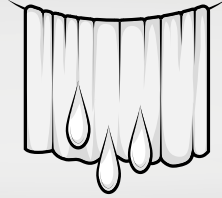
Besser schlafen bei Hitze

Mit [diesen Tipps](#) finden Sie trotz tropischer Nächte in den Schlaf



Hitze aussperren

Fenster geschlossen halten und Vorhänge zuziehen



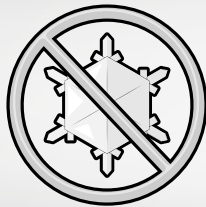
Verdunstungskälte nutzen

Verdunstet Wasser, entsteht kühle Luft (nur bei trockener Hitze empfehlenswert)



Nicht kalt duschen

Kalt zu duschen erhöht langfristig die Körpertemperatur, besser lauwarm duschen



Eiskaltes meiden

Kalte Getränke, Eis und Kühlpacks wärmen den Körper auf, lauwarme Kräutertees nicht



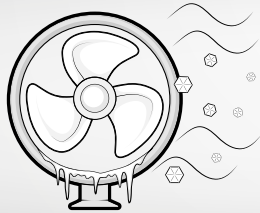
Nicht nackt schlafen

Erhöhte Gefahr einer Unterkühlung: Muskelverspannungen und Erkältungen können folgen



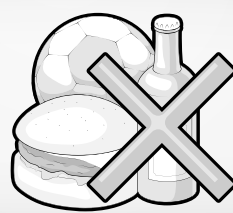
Leichte Textilien

Trotz sommerlicher Temperaturen leichten Pyjama und Sommerdecke verwenden



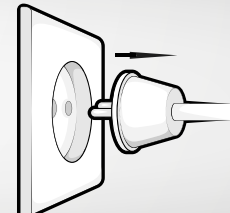
Ventilator/Klimaanlage aus

Tagsüber vertretbar, nachts erhöhte Unterkühlungsgefahr (Muskelverspannungen und Erkältungen)



Keine unnötige Belastung

Kein Sport, kein schweres Essen und kein Alkohol: Muss der Körper schwer arbeiten, erzeugt er Wärme



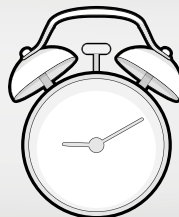
Wärmequellen eliminieren

Kampf um jedes Grad Celsius: Sämtliche elektronische Geräte erzeugen Wärme



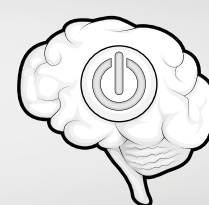
Melatoninspiegel erhöhen

Sonnenlicht und künstliches Licht (Smartphone/TV) meiden



Schlafhygiene einhalten

Regelmäßige Aufwachzeiten und schlaffördernde Rituale in den Alltag einbinden



Keine Panik

Der Kopf muss abschalten können, bevor es mit dem Schlafen klappt