



Gut Schlafen auch bei Hitze!

31. Juli 2017

[Health](#)

Gekühltes Nachthemd, Smoothies und Shiatsu – so gelingt das Schlafen auch bei Hitze



Wir sind mitten drin in der bereits vierten Hitzewelle dieses Sommers. Die Temperaturen steigen tagsüber auf mehr als 35 Grad und nachts kühlt es nicht merklich ab. Wer bei diesen Temperaturen noch schlafen kann, zählt wohl zu den wenigen Ausnahmen. Für alle anderen hat uns Mike Mandl, Schlafexperte und

Vorstandsmitglied des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu, ein paar Tipps verraten, wie wir trotz Affenhitze zur Ruhe kommen und Schlaf finden können.

Abkühlung finden:

1. **Lauwarm duschen:** Anfängerfehler – kalt duschen. Dadurch ziehen sich die Gefäße zusammen und der Körper kann die Wärme nicht mehr so gut aus dem Körper abtransportieren. Besser: Eine lauwarme Dusche erweitert die Gefäße, die Poren öffnen sich, Hitze kann entweichen.
2. **Beine und Arme kühlen:** Was bei Fieber hilft, hilft auch bei Hitze – die Extremitäten kühlen. Am einfachsten ist es, Eiswasser in eine Wärmeflasche zu füllen, im Bereich der Handgelenke und Fußgelenke aufzulegen, fertig. Ebenfalls hilfreich ist es, den Pyjama oder das Nachthemd eine Stunde vor dem Zubettgehen ins Tiefkühlfach zu legen und kalt anzuziehen – Erfrischung garantiert.
3. **Gurkensmoothie mit Pfefferminze:** In der TCM (Anm.: Traditionelle Chinesische Medizin) wird der Nahrung auch ein thermischer Aspekt zugeschrieben. Gurken und Minze gelten als stark abkühlend und sind daher ideal, um als frisch gemixtes Getränk der Sommerhitze entgegenzuwirken. Für einen Gurken-Minze Smoothie eine Gurke, nach Belieben einige Blätter frische Minze, den Saft einer halben Zitrone und einige Stücke Wassermelone mixen. Auch Zitrone und Wassermelone wirken kühlend.

Wer generell dazu neigt, nachts nicht schlafen zu können, dem helfen folgende Tipps.

Zur Ruhe kommen:

- 1.) Notebook, Tablet und Smartphone vor dem Einschlafen oder sogar im Bett sind tabu! Das bläuliche Licht stört die innere Uhr und kann das Einschlafen erschweren. Besser: Ein entspannendes Buch lesen.
- 2.) Drei Stunden vor dem zu Bett gehen: Kein schweres Essen, kein Alkohol, kein Nikotin. Und natürlich: Vier bis acht Stunden vor dem Schlaf keinen Kaffee mehr trinken. Das Koffein kann bei empfindlichen Personen bis zu 14 Stunden wirken.
- 3.) Leichte Bewegung nach der Arbeit hilft, Stress abzubauen sowie Körper und Geist zu entspannen. Allerdings: Nicht übertreiben! Erhöhte Anstrengung kann den Körper wieder „hochfahren“ und das Einschlafen erschweren.
- 4.) Schlaf braucht einen Rhythmus, der trainiert werden will. Gleichbleibende Zeiten beim Zubettgehen und Aufstehen – auch am Wochenende – helfen unserem System, sich auf die große Ruhepause einzustellen. Am besten mit gleichbleibenden Ritualen verbinden: eine beruhigende Tasse Tee (Hopfen, Johanniskraut, Melisse...), ein paar Seiten im Lieblingsbuch, ein paar ruhige Atemübungen.
- 5.) Dem Schlaf nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken. Einschlafen heißt loslassen (können). Wer sich krampfhaft um einen besseren Schlaf bemüht, bewirkt oft das Gegenteil. Die weniger guten Schlafphasen einfach akzeptieren und nicht dagegen ankämpfen.
- 6.) Als besonders hilfreiche Methode bei der Begleitung von Schlafproblemen hat sich Shiatsu erwiesen. Durch den tiefen Massagedruck wird ein Ausgleich im vegetativen Nervensystem hergestellt und gezielt muskuläre Überspannung abgebaut: beides ebenfalls notwendige Voraussetzungen für eine „gute Nacht“.

Quelle: <http://www.wellness-magazin.at>

Download: 21. August 2017

Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu www.oeds.at findet man schnell einen qualifizierten Shiatsu-Praktiker ganz in der Nähe.

Fotos: Titelbild iStock, Mike Mandl (c) OEDS