



Kühle Tipps für heisse Nächte

Ein **verzögerter Tag-Nacht-Rhythmus** durch die langen Tage ist nicht das Einzige, was unseren Nachtschlaf im Sommer stört. Auch die Hitze, ob in Zürich oder im Badeurlaub, raubt so manchem den Schlaf.

Denn um gut einzuschlafen, muss die **Körperkerntemperatur**

absinken. Sinkt sie nicht ausreichend, bleibt das Gehirn im "Wach-Modus" – wir wälzen uns hin und her, statt zur Ruhe zu kommen.

Die gute Nachricht: Mit ein paar einfachen Kniffen können wir trotz tropischen Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren.

Warm duschen, kühl schlafen

Klingt paradox – funktioniert aber. Ein lauwarmes Fussbad oder eine kurze, lauwarme Dusche vor dem Zubettgehen weitet die Blutgefässe an Armen und Beinen. Der Körper gibt dadurch Wärme leichter über die Haut ab, und die Kerntemperatur sinkt schneller, als wenn man eiskalt duscht und die Gefässe sich verengen.

Schlafzimmer clever kühl halten

Tagsüber Fenster und Rollläden geschlossen halten, und sobald es draussen kühler wird als drinnen – meist am frühen Morgen oder späten Abend – kräftig durchlüften. Ein Ventilator sorgt zusätzlich für Luftbewegung; wer möchte, stellt eine Schale mit Eiswürfeln davor für einen leichten Kühleffekt.

Stay hydrated

Ausreichend trinken – aber nicht auf einen Schlag kurz vor dem Zubettgehen, sonst wird die Nachtruhe durch Toilettengänge unterbrochen. Kühle (nicht eiskalte) oder lauwarme Getränke über den Abend verteilt sind ideal. Alkohol und schwere, späte Mahlzeiten hingegen erschweren dem Körper die nötige Abkühlung zusätzlich.

Pulspunkte kühlen für den Sofort-Effekt

Ein kühles, feuchtes Tuch (Nuschi, dünnes Handtuch) im Nacken, an den Handgelenken oder in den Kniekehlen wirkt oft überraschend schnell – dort verlaufen Blutgefässe nah unter der Haut, wodurch die Kühlung effizient im ganzen Körper spürbar wird. Funktioniert auch an Händen und Füssen.

Kühler Wind mit Extra-Effekt

Ist ein Ventilator auf einen Wäscheständer mit feuchter Wäsche gerichtet ist, sorgt für Verdunstungskälte – die Luft fühlt sich spürbar kühler an. Derselbe Trick funktioniert mit einem feuchten Tuch um die Füsse: Dort liegen viele Blutgefässe nah unter der Haut, was den Kühleffekt im ganzen Körper spürbar macht. Tipp: Nicht direkt auf den Kopf zielen – das kann Schleimhäute austrocknen und zu verspannter Nackenmuskulatur führen.

PCM-Technologie

Eine vielversprechende Innovation ist die PCM-Technologie ("Phase Change Material") aus der NASA-Weltraumforschung. Solche Materialien – etwa in Kissenbezügen oder Matratzenauflagen verarbeitet – nehmen Körperwärme auf und geben sie erst bei Abkühlung wieder ab. So entsteht ein spürbar kühlender Effekt. Erhältlich mittlerweile in Fachgeschäften für Bettwaren oder online. Atmungsaktive und feuchtigkeitsregulierende Alternativen sind Leinen, Bambusviscose oder Tencel.

