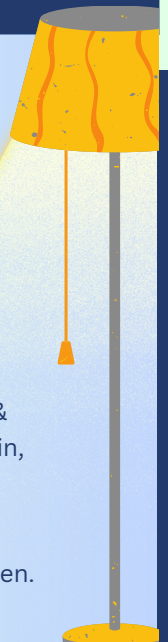
3 Kleidung, Bettwäsche und Körperpflege

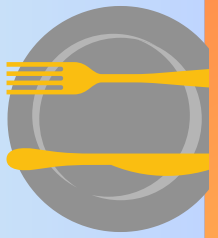
- **Kühle Extremitäten:** Kaltes Wasser über Hände und Pulsadern laufen lassen oder kaltes Fußbad nehmen, denn Hitze lässt sich am besten über die Extremitäten ableiten.
- **Lauwarmes Duschen**: Vor dem Schlafengehen duschen und nicht ganz abtrocknen, denn feuchte Haut und Haare wirken kühlend.
- **Sprühflasche mit Wasser:** Hilft, um in der Nacht Gesicht, Hals, Arme und Beine abzukühlen.
- **Kühlende Produkte:** Duschgels oder Cremes mit Minze o. ä. für erfrischenden Effekt.
- **Leichte Nachtwäsche & Bettwäsche:** Atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle oder Leinen nutzen; besser dünnes Laken statt Bettdecke.
- **Matratzen & Kissen:** Manche Matratzen haben kühlere Seiten; Kissen & Decke regelmäßig wenden, dann fühlen sich diese kühler an.

4 Licht



- **Lichtquellen prüfen:** Abends besser warmweißes, indirektes Licht verwenden.
- **Schlafzimmer verdunkeln:** Schlafmaske oder dicke Vorhänge helfen gegen frühes Aufwachen.
- **Bildschirmlicht reduzieren & Blaulichtfilter aktivieren:** Das blaue Licht von Smartphone & Co. verringert die Ausschüttung von Melatonin, unserem natürlichen Schlafhormon.
- **Regelmäßigkeit**: Auch bei spätem Sonnenuntergang zu fixen Zeiten ins Bett gehen.

5 Ernährung



Hitze kann dazu führen, dass **Hunger- und Sättigungshormone (Ghrelin & Leptin)** aus dem Gleichgewicht geraten.

- **Leicht essen:** Abends keine schweren oder scharfen Speisen essen, um den Körper nicht zu belasten.
- **Nicht zu spät Abendessen:** Der Verdauungstrakt soll nachts zur Ruhe kommen.
- **Getränke:** Koffein, Alkohol, Energydrinks und zuckerhaltige Getränke meiden, denn diese stören die Schlafqualität, belasten den Kreislauf und können dem Körper zusätzlich Wasser entziehen - besser lauwarmes Wasser oder ungesüßte Tees trinken.

6 Bewegung

- **Schweißtreibende Aktivitäten vermeiden:** Körpertemperatur steigt durch Bewegung – besser morgens Sport treiben, wenn noch kühlere Temperaturen herrschen.
- **Bewegung in der ersten Tageshälfte:** Fördert die Bildung des Wach- und Glückshormons Serotonin, welches abends den Schlaf unterstützt.

PARIS LODRON UNIVERSITÄT SALZBURG

CCNS Centre for Cognitive Neuroscience

LAB for SLEEP & CONSCIOUSNESS RESEARCH

Impressum

Assoc. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser
Universität Salzburg, FB Psychologie
Centre for Cognitive Neuroscience
Labor für Schlaf, Kognition und Bewusstseinsforschung
Hellbrunnerstr. 34, 5020 Salzburg
E-Mail: kerstin.hoedlmoser@plus.ac.at
www.sleepscience.at
Design: **Sandra Strzoda**

Quellen

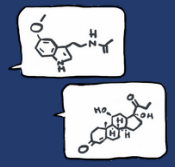
sleeplab_salzburg

PARIS LODRON UNIVERSITÄT SALZBURG

How to Beat the Heat for a Restful Sleep?

Warum kann man bei Hitze nicht gut schlafen?

Der **Nucleus suprachiasmaticus** im Hypothalamus steuert als zentrale **„innere Uhr“** den Schlaf-Wach-Rhythmus. Er koordiniert unter anderem die Körpertemperaturregulation, sowie die Ausschüttung von Hormonen wie **Melatonin** (schlaffördernd) und **Cortisol** (anregend).



Ein zentraler Bestandteil der Schlafvorbereitung ist das **Absinken der Körpertemperatur**: Beim Einschlafen erweitern sich die Blutgefäße, wodurch mehr Blut in oberflächliche Hautschichten gelangt. Auf diese Weise gibt der Körper Wärme an die Umgebung ab und kühlt sich ab. Die Körpertemperatur sinkt dabei im Schnitt um etwa **ein Grad Celsius**.

Bleibt die **Umgebungstemperatur nachts** jedoch **hoch**, wird dieser Prozess gestört. Die Blutgefäße bleiben dauerhaft erweitert, was zu einem **Absinken des Blutdrucks** und einer **erhöhten Herzfrequenz** führen kann. Dem Körper gelingt es nicht, die Temperatur ausreichend zu senken. Zusätzlich setzt vermehrtes Schwitzen ein, um über Verdunstung Wärme abzugeben.

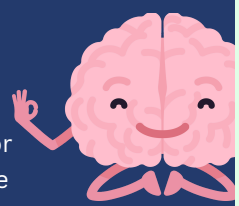
Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird dadurch gestört, das Einschlafen erschwert und die Schlafqualität reduziert.

Der Tag als Vorbereitung auf die Nacht

- **Viel trinken** - Regelmäßig Wasser trinken um Austrocknung zu vermeiden.
- **Siesta einlegen**: Eine kurze Pause zur Mittagszeit (z. B. 20-minütiger Powernap) entlastet den Körper.
- **UV-Schutz beachten:** Neben Hitze ist auch UV-Strahlung gefährlich (Hautkrebsrisiko!) – möglichst nur vor 11 Uhr und nach 15 Uhr im Freien aufhalten.
- **Kopfbedeckung tragen** und **Sonnencreme verwenden!**

Gelassen durch die Nacht:

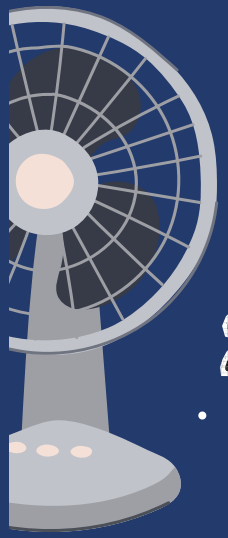
- **Kopf ausschalten:** Körper und Geist sind eng verbunden – wer gedanklich nicht abschalten kann, bleibt innerlich angespannt. Stress und übermäßiges Grübeln treiben den **Cortisolspiegel (Stresshormon)** in die Höhe und erschweren das Einschlafen. **Entspannungsübungen** können helfen den Stress zu senken und zur Ruhe zu kommen.
- **Digitale Pause:** Arbeit, Laptop und To-do-Listen haben abends Pause – vor allem in heißen Nächten. Mentale Ruhe senkt den Stresspegel und hilft beim Entspannen.



6 Tipps für einen besseren Schlaf bei Hitze

1 Raumklima

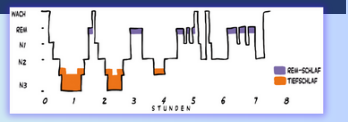
- **Schlafzimmer kühlen:** Frühmorgens lüften, danach Fenster und Rollläden/Vorhänge schließen, um die Hitze draußen zu halten; erst nachts wieder lüften.
- **Klimaanlage & Ventilator**: Vor dem Schlafengehen einschalten, damit sich die Zimmertemperatur senkt - zum Schlafen wieder ausschalten, um Verkühlungen und Störgeräusche in der Nacht zu vermeiden.
- **Feuchte Handtücher aufhängen:** Verdunstungskälte kühlt den Raum.



2 Abkühlung

- **Wärmflasche/ Gel-Kühl-Kompressen im Gefrierschrank:** morgens in den Gefrierschrank legen und nachts mit ins Bett nehmen – kühlt langanhaltend.
- **Gekühlte Nachtwäsche für den Frischekick:** Pyjama für kurze Zeit in den Gefrierschrank legen - senkt die Körpertemperatur und hilft beim Einschlafen.

Hinweis - Schlaf verläuft in Zyklen!



Nicht sofort einzuschlafen oder nachts aufzuwachen, ist **kein „Game over“**! Die Uhrzeit sollte nicht beunruhigen, denn Schlaf verläuft in Zyklen von etwa 90 Minuten, und jeder einzelne zählt. Grübeleien möglichst loslassen und belastenden Gedanken keinen übermäßigen Raum geben.