



Liegetipp Nr. 13

Warum schwitze ich in der Nacht?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne in einem kühlen Schlafzimmer schlafen oder einfach „frische“ Luft zum Atmen benötigen? Sie schlafen deshalb mit offenem Fenster. Im Sommer mag dies angenehm sein, im Winter jedoch kann es problematisch werden....

Das Problem

Viele Menschen leiden in der Nacht unter dem „Tropeneffekt“. Dieser Effekt kommt zustande, wenn Sie zum Beispiel in einem kühlen Schlafzimmer schlafen. Sie gehen ins Bett und müssen sich bis an die Ohrenspitzen warm zudecken. Wir durchleben in der Nacht diverse Schlafphasen. Sie befinden sich jetzt in der Tiefschlafphase und gleiten langsam in die Traumphase. In dieser Zeit wärmt sich der Körper sehr schnell auf. Sie beginnen langsam heiss zu bekommen und fangen an zu schwitzen. Die logische Folgerung daraus, Sie decken sich ab, um die überschüssige Wärme und Feuchtigkeit los zu werden. Nun liegen Sie mit feuchtem Oberkörper, sprich Nacken, Schulter oder Kreuz in der kalten Luft und die Muskeln reagieren mit Verspannung, ähnlich wie bei Zugluft mit verschwitztem, heissem Körper. Wenn Sie dann wieder in den Tiefschlaf fallen, beginnt Ihr Körper wieder abzukühlen. Sie decken sich also wieder zu. Da nun aber die Bettdecke, die Matratze und/oder das Pyjama feucht sind, bekommen Sie noch schneller warm. Es ist ja bekannt, je feuchter das Klima, desto rascher beginnen wir zu schwitzen. Dies ist ein natürlicher Reflex um den Körper zu kühlen. Ein ruhiges, entspanntes Schlafen ist also unmöglich. Zudem können Sie sich in der kalten Luft Verspannungen holen. Wir erinnern uns an den Winter. Wir gehen hinaus in die kalte Winterluft und welches ist unsere erste Handlung? Wir ziehen unsere Schultern hoch und fangen mit dem Kiefer an zu bibbern. Diese verkrampfte Haltung zieht unsere Muskeln sofort zusammen und führt zu Verspannungen. So verhält es sich ebenfalls, wenn Sie mit Ihrem verschwitzten Körper in der Nacht in die kühle Luft kommen. Ihre Muskeln, z.B. im Kreuz oder Nacken fangen sich an zusammenzuziehen und verkrampfen. Hier sind Sie im Teufelskreis der Verspannungen gefangen.

Die Tipps:

- Schliessen Sie im Winter das Fenster. Kurzes Lüften vor dem Schlafen gehen reicht völlig aus
- Falls Sie den Eindruck haben zu wenig „Luft zu bekommen“, lassen Sie die Schlafzimmertüre einen Spalt breit offen
- Wählen Sie ein leichtes, feuchtigkeitsdurchlässiges Duvet mit einer Füllung aus Microfaser, Seide oder Kaschmir. Vermeiden Sie dichtes Material wie Wolle oder Daunen
- Sind Sie anfangs Nacht eher ein „Gfrörl“ und haben kalte Füsse, so benützen Sie ein Kirschensteinsäckli eine Wärmeflasche oder dicke Socken
- Lassen Sie sich durch einen ausgewiesenen Liege- und Schlafberater beraten, welche Decke die passende für Sie ist

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

www.ig-rls.ch
info@ig-rls.ch