



## **SCHLAFEN BEI SOMMERHITZE**

Dokument zur Offiziellen Webseite von Mike  
[www.mikeschrade.de](http://www.mikeschrade.de)

**Hitze ist nicht nur während des Tages anstrengend und schweißtreibend, oft genug raubt sie uns in Sommernächten den Schlaf. Das liegt aber auch an den folgenden häufigen Fehlern, die in Zukunft entscheidend sind.**

**Schwerer Sport spätabends ist nicht gut**

**Nicht lüften lässt schlechter schlafen bei Hitze**

**Schlechtes Raumklima ist schlecht für den Schlaf**

**Falsche Abkühlung vor dem Schlafengehen – von innen und außen**

**Alkohol stört den Schlaf – nicht nur bei Hitze**

**Das falsche Abendessen liegt schwer im Magen**

**Schlecht schlafen bei Hitze dank Pyjama aus Kunstfaser**      **Die falsche Bettdecke zum Schlafen bei Hitze**

**Schlafen bei Hitze ganz ohne Kleidung oder Decke**      **Zu hoch schlafen**

**Psyche hält vom Schlafen ab**

### **Wenn gar nichts mehr hilft**

Wenn es trotz Lüften, lauwarmem Duschen und den anderen Tipps immer noch zu heiß zum Schlafen ist, kann man eine kleine Abkühlung mit ins Bett nehmen: Wärmflasche mit kaltem Wasser befüllen und eine Weile in den Kühlschrank legen.

Die Wärmflasche dann ans Bettende legen und Füße kühlen.

**MIKE**