



Der ultimative
Ratgeber für
einen erholsamen
Schlaf bei einer
Hitzewelle

Autor



Andreas Öser „[Dein Schlafarchitekt](#)“, hat die Vision Menschen durch die Vermittlung von Wissen und der richtigen Kalibrierung des Chronotypen zu helfen, ihre Schlafprobleme nachhaltig zu lösen und zu ermächtigen, selbstständig zu einem fantastischen Schlaf zu kommen und diesen auch zu behalten. Er kommt aus dem Qualitäts- und Innovationsmanagement, ist aber auch zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach sowie Nextvital Professional und hat daher einen hohen Ansatz für qualitative und praxistaugliche Ergebnisse, ist aber auch offen für Innovationen. Mittels Mindset, Methoden aus dem Biohacking und Technologie unterstützt er daher seine Kunden in ihrer einzigartigen Lebenssituation Schritt für Schritt zu einem fantastischen Schlaf zu finden.

Ratgeber

Ich habe diesen Ratgeber mit all dem Wissen, welches ich zum aktuellen Zeitpunkt hatte, geschrieben. Dennoch lerne auch ich im Leben immer wieder etwas Neues oder muss sogar Erkenntnisse überdenken und neu bewerten. Daher möchte ich den Ratgeber an, die sich ständig schnell ändernden Klimabedingungen anpassen und somit am Puls der Zeit halten. Prüfe daher bitte regelmäßig mittels [Link](#) oder QR-Code oder lass dich über den Fantastisch Schlafen Newsletter informieren, ob es eine neue Version mit neuen Erkenntnissen gibt. Selbstverständlich ist das Update kostenlos.

[Auf Updates prüfen:](#)



Oder du trägst dich gleich in den „Fantastisch Schlafen Newsletter“ ein – so erfährst du immer aus erster Hand, ob es ein Update für den Ratgeber gibt. Aber natürlich ist das noch nicht alles. Weiters findest du dort neue Blogartikel, welche dich deinem fantastischen Schlaf immer einen Schritt näherbringen.

[Hier anmelden:](#)



Der ultimative Ratgeber für einen erholsamen Schlaf bei einer Hitzewelle

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung – 36 C° und es wird noch heißer	5
2	Warum ist eine Hitzewelle jetzt so gefährlich?	7
3	Warum schlafen wir bei Hitze schlechter?	9
4	Besonders gefährdete Gruppen bei einer Hitzewelle.....	12
4.1	Ältere, oft isoliert lebende Menschen in deinem Umfeld	12
4.2	Schwangere Frauen	13
4.3	Säuglinge und Kleinkinder.....	13
4.4	Achtung auf Medikamente!.....	14
5	Was kann man schon untertags tun?	15
5.1	Informiere dich schon im Vorfeld, ob eine Hitzewelle kommt	15
5.2	Kaufe rechtzeitig ein.....	15
5.3	Viel Trinken.....	15
5.4	Leichte Kost.....	17
5.5	Wähle eine helle Kleidung und Kopfbedeckung	17
5.6	Bleibe im Schatten.....	17
5.7	Körperliche Aktivitäten früh morgens oder abends	17
5.8	Trainieren in der Hitze verbessert allerdings die Hitzeakklimatisierung	18
5.9	Geh in die Sauna	18
6	Tipps für die Arbeit	19
6.1	Kalte Getränke	19
6.2	Kalte Wickel	19
6.3	Kalte Dusche untertags	19
6.4	Kaltes Gesichtsbad	20
6.5	Kaltes Wasser auf deine Unterarme	20
6.6	Kaltes Fußbad	20
6.7	Handfächer	20
6.8	Arbeite untertags lieber mit künstlichem Licht.....	20
6.9	Flexibles Arbeitszeitmodell.....	20
7	In der Stadt Wasser- oder Kühlloasen aufsuchen	21
7.1	Sprühduschen auf Hydranten.....	21
7.2	Coole Stelen.....	21
7.3	Wasserspielplätze	21
7.4	Swimmingpool.....	21
7.5	Klimaoasen.....	21
7.6	Geh in die Kirche.....	22
7.7	Oder geh in den Wald.....	22
7.8	Nutze einen Super- oder Baumarkt	22
7.9	Lieber weiter Arbeiten? – Park Working.....	22
7.10	Oder fahre mit dem Zug.....	23
8	Dein Wohnraum.....	24
8.1	Verdunkeln.....	24
8.2	Außenliegender Sonnenschutz	24
8.3	Zip Screen	25

8.4	Innenliegender Sonnenschutz.....	25
8.5	Vordach & Markise.....	25
8.6	Bäume & Sträucher.....	25
8.7	Vorhänge.....	25
8.8	Folien.....	26
8.9	Dichte Fenster.....	26
8.10	Förderungen für den Sonnenschutz beantragen.....	26
8.11	Nutze Ventilatoren oder Klimaanlage.....	27
8.12	Ventilatoren.....	27
8.13	Klimaanlage im Schlafzimmer.....	27
8.14	Split Geräte.....	28
8.15	Klimageräte mit Schlauch.....	29
8.16	Elektrische Geräte und Hitzequellen komplett ausschalten.....	29
8.17	Teppich raus (wenn möglich).....	30
8.18	Feuchte Wäsche, Handtücher & Zimmerpflanzen.....	30
8.19	Tongefäße mit Wasser.....	31
8.20	Vorsicht mit Zimmerpflanzen und hoher Luftfeuchtigkeit.....	31
8.21	Wische den Boden mit kaltem Wasser.....	32
8.22	Pyjama und Schlafanzug nur in atmungsaktiven Materialien verwenden.....	32
8.23	Nackt schlafen?.....	33
8.24	Verwende leichte und atmungsaktive Bettwäsche.....	33
8.25	Lauwarme Getränke vor dem Einschlafen.....	34
8.26	Kühlende Einschlafhelfer an Händen und Füßen?.....	34
8.27	Wärmeflaschen.....	35
8.28	Temperierende Matratze (nicht bei EMF-Empfindlichkeit).....	35
8.29	Lauwarme Dusche (noch besser: Heiße Dusche) vor dem Schlafengehen.....	36
9	Lüften.....	37
9.1	Sorge für eine kühle Schlafumgebung - Lüften.....	37
9.2	Richtig Lüften.....	37
9.3	Fenster kippen?.....	38
9.4	Schranktüren öffnen.....	38
9.5	Offene Fenster in der Nacht.....	38
9.6	Supplemente und Medikamente (welche den Schlaf fördern).....	39
9.7	Achtung bei Medikamenten in der Hitzewelle.....	39
9.8	Die richtige Ernährung für heiße Tage.....	39
10	Vor dem Schlafen gehen.....	41
10.1	Entspannungstechniken.....	41
10.1.1	Entspannte Atmosphäre schaffen.....	41
10.1.2	Rituale vor dem Schlafengehen.....	41
10.1.3	Entspannungs- und Atmungstechniken.....	41
10.1.4	Schlaf Apps (Flugmodus!).....	41
10.1.5	Düfte.....	41
10.1.6	Nahrungsergänzungsmittel.....	41
11	Schlafe am Boden.....	42
12	Abends im Freien Schlafen.....	42
13	Letzter Ausweg – geh ins Hotel.....	42

1 Einleitung – 36 C° und es wird noch heißer

Wenn der Sommer naht und die Hitzewelle zuschlägt, haben es viele von uns - mehr oder weniger - am eigenen Leib erfahren:

Es fällt uns schwer, gut zu schlafen. Wir wälzen uns hin und her, schwitzen stark, nehmen jede Gelse wahr, die um uns herumschwirrt, und können trotzdem nicht einschlafen.

Das ist eine Tatsache, die wir nicht ignorieren können. Der Klimawandel ist eine Realität, die bereits deutliche Spuren hinterlässt. Selbst wenn es uns gelingt, den globalen Temperaturanstieg auf einem akzeptablen Niveau zu halten, werden die kommenden Jahre und Jahrzehnte unausweichlich wärmer werden. Diese Erwärmung betrifft die gesamte Stadt und somit uns alle.

Hohe Temperaturen können das Einschlafen erschweren und zu einem unruhigen Schlaf führen.

Auch in Europa steigen die Temperaturen auf Rekord-Niveau. Hitzehochs werden mit Figuren der griechischen Mythologie benannt, wie etwa **Cerberus**, der Höllenhund.

„Im Sommer sind die Tageshöchsttemperaturen vielleicht um 1-2 C° untermittags gestiegen – während der nächtlichen Tiefsttemperaturen um 5C° zugenommen haben. Die Erwärmung in der Nacht ist also viel stärker als am Tag. Das passiert vor allem in Städten, die Tagsüber viel Hitze aufnehmen und wenig davon in der Nacht abgeben können.“ (ORF, 2023: Überleben in der Heizeit Zivilisation)

Die Folgen davon spüren wir unmittelbar: Müdigkeit am nächsten Tag, Reizbarkeit, verminderte Leistung und Energie. Langfristig kann dies zu weiteren Problemen führen, da Schlafmangel das Immunsystem schwächt.

Wenn die Temperaturen steigen, steigen auch die Anforderungen an unseren Körper. Unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, unser Schlaf wird gestört und viele von uns leiden unter Schlafstörungen. Um die heiße Jahreszeit zu überstehen, haben wir einige hilfreiche Tipps für heiße Nächte zusammengestellt, die das Leben leichter machen und für einen erholsameren Schlaf sorgen können.

In vielen Städten ist die extreme Hitze des Sommers besonders problematisch: Stein- und Betonflächen heizen sich auf, was dazu führen kann, dass die Temperaturen im Stadtzentrum um mehrere Grad höher sind als in den umliegenden Gebieten. Zusammen mit der Luftverschmutzung und den Ozonwerten ergibt das eine gefährliche Mischung.

Höhere Sommertemperaturen und häufige Hitzewellen können unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Der menschliche Körper braucht eine konstante Temperatur, um leistungsfähig zu bleiben. Schon ein Anstieg der Körpertemperatur um 1 C° kann dazu führen, dass wir uns nur schwer konzentrieren können und uns müde fühlen.

Ein Anstieg um 5 C° kann zu Kreislaufversagen führen, und bei höheren Temperaturen kann der Tod eintreten.

Hitze ist besonders belastend für gefährdete Gruppen wie kleine Kinder, chronisch Kranke und ältere Menschen. Ein weiteres Problem, vor allem in städtischen Gebieten, ist die zunehmende soziale Isolation bestimmter Bevölkerungsgruppen.

Genau darum habe ich diesen Ratgeber mit den besten Erkenntnissen zusammengestellt.

Er soll dir dabei helfen, die Nächte einer Hitzewelle bestmöglich erholt und ohne Probleme zu überstehen.

2 Warum ist eine Hitzewelle jetzt so gefährlich?

Die immer häufigeren und heftigeren Hitzewellen stellen eine zunehmende Gefahr dar. Besonders ältere Menschen, die oft allein in wenig klimarobusten Wohnungen leben, sind stark betroffen und laufen Gefahr, vorzeitig zu versterben. Diese Entwicklung wird sich aufgrund der wachsenden Zahl älterer Bürger in den kommenden Jahren weiter verschärfen.

Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen sowie Demenz, sind besonders gefährdet. Auch Personen mit Rückenmarksverletzungen, deren eingeschränkte Temperaturregulierung sie anfälliger für Hitze macht, und Obdachlose, deren Schutz vor Hitze bislang wenig Beachtung fand, gehören zu den verletzlichen Gruppen in der Gesellschaft.

Die zunehmend häufigeren und länger anhaltenden Hitzewellen stellen eine besonders belastende Herausforderung dar. Tagsüber ist es über mehrere Tage hinweg extrem heiß, und selbst nachts kühlt es nur geringfügig ab. Darüber hinaus verteilt sich die Hitze nicht gleichmäßig über das Stadtgebiet. In den dicht bebauten innerstädtischen Gebieten ist der "Wärmeinseleffekt" besonders ausgeprägt, wobei die Temperaturen hier teilweise deutlich höher sind als in den Randbezirken und im Umland.

Extreme Hitze stellt eine enorme Herausforderung für unseren Körper dar. Um einen zu starken Temperaturanstieg zu verhindern, der unsere körpereigenen Proteine schädigen könnte, aktiviert unser Körper seinen Kühlmechanismus. Dabei produziert er Flüssigkeit in Form von Schweiß, der auf der Haut verdunstend für Abkühlung sorgt. Allerdings kann dieses Schwitzen bei anhaltender, großer Hitze an seine Grenzen stoßen.

Durch den Flüssigkeitsverlust gehen dem Körper auch wichtige Mineralstoffe verloren, die durch Trinken und Nahrungsaufnahme ersetzt werden müssen.

Extreme Temperaturen, egal ob heiß oder kalt, können dem Körper schaden. Wenn es sehr warm ist, steigt die Körpertemperatur an, manchmal sogar über 40 Grad Celsius. Dies kann zu Krämpfen, Übelkeit, Schwindelgefühlen und sogar Bewusstseinsstörungen führen.

Besonders schwierig ist es, wenn hohe Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit und Windstille einhergehen, da der Schweiß dann nur langsam verdunstet und den kühlenden Effekt nicht entfalten kann.

Dazu kommt, dass bei extremer Hitze nicht nur die hohe Tageshitze den Körper belastet, sondern auch das Ausbleiben der nächtlichen Abkühlung, die zur Erholung nötig wäre. Dabei spielt nicht nur die gemessene Außentemperatur eine Rolle, sondern auch das subjektive Temperaturempfinden, das von zusätzlichen Faktoren wie direkter Sonneneinstrahlung, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung beeinflusst wird.

Körperliche Überhitzung belastet das Herz-Kreislauf-System stark. Für gesundheitlich anfällige Personen wie ältere Menschen und kleine Kinder ist die Hitze daher besonders gefährlich, da sie sich nur langsam an plötzliche Hitzewellen anpassen können.

Starkes Schwitzen führt zum Verlust von Flüssigkeit und Salzen. Mangelt es dem Körper an diesen Stoffen, können schmerzhafte Krämpfe in Armen, Beinen oder dem Bauch auftreten. Bleibt die Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten längere Zeit aus, droht eine Hitzeerschöpfung.

Zudem weiten sich bei Hitze die Blutgefäße, was den Blutdruck sinken und das Herz schneller schlagen lässt. Im Extremfall kann dies sogar einen lebensgefährlichen Hitzschlag auslösen. Fällt der Blutdruck ab, erhält das Gehirn nicht genug Sauerstoff. Die Folgen können Benommenheit, Schwindel, Ohnmacht und Krämpfe sein. Aufgrund der verminderten Sauerstoffversorgung lässt auch die Gehirnleistung nach.

3 Warum schlafen wir bei Hitze schlechter?

Die Evolution spielt eine wichtige Rolle bei Schlafproblemen im Sommer, insbesondere wenn wir Bedingungen ausgesetzt sind, die sich stark von unserer normalen Umgebung unterscheiden.

Sowohl unser Körper als auch unser Geist werden dadurch wacher, was auch durch laute Geräusche und hohe Temperaturen verursacht werden kann.

Normalerweise kühlt unser Körper während des Schlafs um 0,5 bis 1 Grad ab, aber bei höheren Temperaturen ist dies schwieriger zu erreichen, was zu vermehrtem Schwitzen führen kann.

Bei sogenannten „Tropennächten“ gehen die Temperaturen in der Nacht, vor allem im Stadtgebiet, deutlich weniger stark zurück. Temperatur nicht unter 20 Grad sinkt, sind die Folge.

Nur wenn die Temperatur deutlich sinkt, kann man tief und erholt schlafen und so die Erholung sicherstellen.

In städtischen Gebieten herrscht im Sommer im Allgemeinen eine deutlich höhere Temperatur als in ländlichen Regionen in der Umgebung. Dieser Temperaturunterschied kann in der Nacht bis zu zwölf Grad betragen.

Darüber hinaus ist es innerhalb der Stadtgrenze nicht gleichmäßig warm. Besonders dicht besiedelte und stark versiegelte Innenstadtbereiche entwickeln zunehmend sogenannte „Wärmeinseln“.

Auch die Sonne hat Einfluss auf unseren Körper. Im Sommer wird es spät dunkel und früh hell, was dazu führt, dass unser Körper weniger Melatonin zum Schlafen produziert und stattdessen vermehrt das Stresshormon Cortisol ausschüttet.

Unser Körper tauscht ständig Wärme mit der Umgebung aus, wobei das Gehirn die Körpertemperatur und den Durst reguliert. Bei heißem Wetter setzt der Körper Maßnahmen in Gang, um sich abzukühlen, indem er vor allem das Herz-Kreislauf-System und den Wasser-Elektrolyt-Haushalt beeinflusst.

Durch Erweiterung der Hautgefäße und Steigerung der Hautdurchblutung senkt der Körper den Blutdruck und erhöht die Herzfrequenz. Der menschliche Körper nutzt das Schwitzen als Kühlmechanismus.

Wenn der Schweiß auf der Hautoberfläche verdunstet, gibt der Körper Wärme ab. Allerdings verliert der Körper durch das Schwitzen auch Flüssigkeit und Mineralien/Elektrolyte, die durch Trinken und Essen ersetzt werden müssen.

Für das subjektive Temperaturempfinden ist nicht nur die auf dem Thermometer ablesbare Temperatur entscheidend, sondern auch die "gefühlte Temperatur", bei den auch anderen Faktoren wie Strahlungsverhältnisse, Windgeschwindigkeit und Luftfeuchtigkeit berücksichtigt werden. Diese Faktoren beeinflussen den Wärmeaustausch des menschlichen Körpers mit seiner Umgebung.

Eine plötzliche Hitzewelle kann für einige gefährdete Gruppen wie ältere Menschen oder Personen mit chronischen Erkrankungen, die sich nicht schnell an veränderte Bedingungen anpassen können, besonders herausfordernd sein. Dies liegt daran, dass es keine nächtliche Abkühlung gibt, auf die sich der Körper verlassen kann, um sich zu erholen.

Hohe Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit erschweren es dem Körper, den Schweiß schnell zu verdampfen, was feuchte Hitze besonders unangenehm macht. Ohne Wind, der für Abkühlung sorgt, wird es noch schwieriger, diese Bedingungen zu ertragen.

Deshalb ist es wichtig, während solcher Hitzewellen die notwendigen Vorkehrungen zu treffen, um kühl zu bleiben und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Um mit Hitze effektiv umzugehen, ist es daher entscheidend, dass du die natürliche Reaktion deines Körpers verstehst und diese förderst.

Unser Körper reguliert seine Temperatur auf natürliche Weise, und daher sollten alle Maßnahmen darauf abzielen, dies zu unterstützen und nicht zu beeinträchtigen.

Beispielsweise hilft Schwitzen dabei, den Körper abzukühlen, und sollte deshalb nicht durch die Verwendung von Hautcreme gehemmt werden.

Darüber hinaus ist es wichtig zu bedenken, dass der Körper auf Kälte schnell mit einer Gegenreaktion reagiert, indem er Wärme produziert.

Aus diesem Grund ist es entscheidend, bei Hitze nicht mit Kälte zu reagieren, sondern den Körper auf intelligente Weise zu unterstützen (später mehr dazu).

4 Besonders gefährdete Gruppen bei einer Hitzewelle

Bestimmte Personengruppen sind bei anhaltenden Hitzewellen besonders gefährdet, wie zum Beispiel:

- Ältere Erwachsene
- Sozial isolierte Personen
- Pflegebedürftige Menschen
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Personen mit psychischen Erkrankungen
- Schwangere Frauen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Personen, die im Freien arbeiten
- Personen, die unter schwierigen wirtschaftlichen Bedingungen leben
- Obdachlose Menschen

Bei diesen Personenkreisen verstärkt die extreme und lang andauernde Hitze die allgemeine Verletzbarkeit. Daher solltest du in deinem Umfeld prüfen, ob es Menschen aus dieser Personengruppe gibt und ob du Hilfestellung leisten kannst.

Was du tun kannst:

4.1 Ältere, oft isoliert lebende Menschen in deinem Umfeld

Bei extremen Temperaturen sind ältere Menschen besonders gefährdet, da ihre Wahrnehmung der Hitze eingeschränkt ist und sie oft zu spät darauf reagieren. Darüber hinaus nimmt ihr Durstempfinden mit zunehmendem Alter ab, was zu einer Austrocknung des Körpers führen kann. Ältere Menschen haben auch eine verminderte und verlangsamte Fähigkeit, Hitze zu regulieren. Frauen empfinden Hitze oft belastender als Männer, da sie weniger schwitzen und somit weniger effektiv kühlen können.

Versuche daher ein Auge darauf zu haben, dass diese Menschen genug trinken, eine der unten angeführten räumlichen Möglichkeiten zu Abkühlung nutzen und auch ihren Speiseplan in der Hitzewelle auf leichte Kost umstellen.

4.2 Schwangere Frauen

Schwangere Frauen haben eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Hitze. An heißen Tagen können daher Kreislaufprobleme, Müdigkeit und Schweregefühl in den Beinen auftreten. Während der Schwangerschaft produziert der Körper mehr Wärme, da der Stoffwechsel und die Blutzirkulation gesteigert sind. Die erweiterten Hautgefäße geben diese Wärme nach außen ab.

Hohe Temperaturen können den Körper stark belasten, insbesondere wenn der Kreislauf nicht ganz stabil ist. Zudem machen die Schwangerschaftshormone die Haut sonnenempfindlicher, was zu vermehrten Hautreaktionen, Sonnenallergien, Pigmentveränderungen oder Flecken führen kann.

Dafür ist es wichtig, dass sich schwangere Frauen bei einer Hitzewelle schonen können, genug trinken und Unterstützung für die Alltagsaktivitäten erhalten.

4.3 Säuglinge und Kleinkinder

Babys und kleine Kinder benötigen besonderen Schutz vor Hitze. Sie sind sehr empfindlich und auf die Aufsicht anderer angewiesen. Ohne Anleitung können selbst Kleinkinder sich nicht ausreichend vor Hitze und UV-Strahlung schützen.

Kinder sind hitzeempfindlicher als Erwachsene und können leichter unter Überhitzung leiden. Da sie im Verhältnis zu ihrem Körpervolumen weniger Schweißdrüsen haben, können sie ihre Körpertemperatur schwerer regulieren und überhitzen bis zu fünfmal schneller.

Kinder verlieren Flüssigkeit auch leichter, da sie geringere Flüssigkeitsreserven haben. An heißen Tagen kann zudem eine erhöhte Ozonbelastung auftreten, die insbesondere Kleinkinder mit ihrem hohen Sauerstoffbedarf beeinträchtigt. Zusätzlich können soziale Faktoren wie Wohnung und Wohnumfeld die Anfälligkeit von Kindern für Hitzebelastungen weiter erhöhen.

Sorge daher dafür, dass die Kinder immer mittels Kleidung und Sonnencreme einen ausreichenden Schutz im Freien haben. Und wenn sie im Freien sind, möglichst Schattenplätze suchen. Weiters sollen die Kinder genug (Wasser) trinken. Ein aufklärendes Gespräch über die Gefahr der Hitzewelle hilft sicher eine bessere Akzeptanz dafür zu finden.

4.4 Achtung auf Medikamente!

Die Hitzewelle hat auch Einfluss auf die Wirkung und Dosierung von Medikamenten.

Generell sind alle Medikamente betroffen, vor allem die, welche über die Niere wieder ausgeschieden werden.

Und bei großer Hitze sinkt der Blutdruck ab, das heißt, gegebenenfalls kann auch die Menge an Statinen zu viel sein und die Medikamente sollten reduziert werden.

Daher ist es wichtig, dass du dich bei deinem nächsten Termin beim Hausarzt beraten lässt, wie und mit welcher Medikation du bei einer Hitzewelle mit deinen Medikamenten umgehst.

5 Was kann man schon untertags tun?

5.1 Informiere dich schon im Vorfeld, ob eine Hitzewelle kommt

Lokale Wetterdienste, wie in Österreich z.B. die ZAMG, bieten Dienste an, mit welchen du schon im Vorfeld über eine mögliche Hitzewelle informieren und Maßnahmen planen kannst.

Warnungen werden bei anhaltenden Hitzeperioden von mindestens drei Tagen, bei denen die durchschnittliche gefühlte Temperatur 35 Grad Celsius übersteigt und die nächtlichen Temperaturen nicht unter 20 Grad Celsius fallen angezeigt.

[Hitzebelastung](#)

[Wetterwarnungen als mobile Version](#)

Je erholter du den Tag verbringen kannst, desto leichter wirst du dir beim Schlafen in der Hitzewelle tun. Daher ist es wichtig, sich auch am Tag schon für die Nacht vorzubereiten.

5.2 Kaufe rechtzeitig ein

Kaufe rechtzeitig ein z.B. Mineralwasser oder leichte Kost, aber auch Medikamente ein, damit du nicht in der größten Mittagshitze einkaufen gehen musst.

5.3 Viel Trinken

Trinke ausreichend Wasser, aber vermeide übermäßigen Alkohol- und Koffeinkonsum:

Während einer Hitzewelle ist es wichtig, dass du viel Wasser trinkst, um deinen Körper hydriert zu halten. Dehydrierung kann zu Schlafstörungen führen und deine Schlafqualität beeinträchtigen.

Es ist jedoch wichtig, übermäßigen Alkohol- und Koffeinkonsum zu vermeiden, da sich diese Substanzen negativ auf deinen Schlaf auswirken können. Alkohol kann dazu führen, dass du häufiger aufwachst und einen unruhigen Schlaf hast, während Koffein deine Schlaflosigkeit verschlimmern kann.

Was die Menge an Wasser betrifft, die du trinken solltest, gibt es eine einfache Faustregel: das Körpergewicht x 0,03.

Das bedeutet zum Beispiel bei einem Gewicht von 90 kg, dass man 2,7 Liter Wasser pro Tag trinken sollte.

Stelle dir einen [Wecker](#) oder nutze ein [App](#), um regelmäßig ans Trinken erinnert zu werden.

Um nun festzustellen, ob du während einer Hitzewelle tatsächlich genug Flüssigkeit zu dir nimmst, kannst du regelmäßig dein Körpergewicht überprüfen:

Wiege dich morgens, nachmittags und abends, um Veränderungen festzustellen.

Wenn du am Abend einen Gewichtsverlust von 2 Kilogramm feststellst, solltest du nicht denken, dass du abgenommen hast, sondern dass du nicht genug getrunken hast.

Um eine Dehydrierung zu vermeiden, solltest du innerhalb von 48 Stunden deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen.

Es ist außerdem von großer Bedeutung, während einer Hitzewelle besonders auf Kinder unter 10 Jahren zu achten, welche viel Zeit im Freien verbringen. Da ihre Schweißdrüsen erst in der Pubertät vollständig entwickelt sind, sind sie anfälliger für Hitze als Erwachsene. Daher ist es essenziell, dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um hydriert zu bleiben und einen Hitzschlag zu vermeiden.

Wenn du einmal keine Wasserflasche dabei hast, hast du eventuell die Möglichkeit einen öffentlichen Trinkbrunnen zu benutzen.

In Wien beispielsweise findest du die Standorte unter:

<https://www.wien.gv.at/stadtplan/grafik.aspx#magwienscroll>
mit dem Karteninhalt: „Gesundheit & Soziales“ – „Trinkbrunnen“

<https://www.wien.gv.at/wienwasser/versorgung/brunnen.html>

Das Trinken von Tee und Kaffee erhöht die Hitzetoleranz.

Aber trinke nicht ausschließlich Wasser, sondern nimm auch leichte Speisen zu dir. Durch das Schwitzen verliert der Körper viele Elektrolyte und du kannst diese nicht alleine durch Wasser auffüllen. Wenn du also nicht genug Elektrolyte über leichte Kost bekommst, solltest du bei einer Hitzewelle über [Supplemente](#) nachdenken.

5.4 Leichte Kost

Um den Körper nicht weiter zu belasten ist eine Umstellung des Speiseplans auf leichte Kost sinnvoll.

Suche dir z.B. ein [Kochbuch](#) mit leichten und erfrischenden Sommerrezepten.

Eine kühle Suppe, wie z.B. eine [Gazpacho](#) enthält bereits notwendige Elektrolyte.

5.5 Wähle eine helle Kleidung und Kopfbedeckung

Eine helle, möglichst atmungsaktive Kleidung, z.B. aus [Leinen](#) oder [Microfaser](#), kann dir helfen, die Hitzewelle besser zu ertragen.

Außerdem Sorge dafür, dass dein Kopf stets durch eine [Kappe](#) oder einen [Hut](#) geschützt ist. Das gilt noch einmal mehr für [Kinder](#).

5.6 Bleibe im Schatten

In der Hitzewelle solltest du deine Wege bewusst so auswählen, dass diese möglichst viel Schatten bieten. Meistens gibt es auf der Straße eine Sonnenseite und eine Schattenseite. Wähle deinen Weg entlang des Schattens.

5.7 Körperliche Aktivitäten früh morgens oder abends

Wenn es um körperliche Aktivität geht, ist das Timing entscheidend. Am besten planst du Aktivitäten wie Sport oder Gartenarbeit in den kühleren Morgen- oder Abendstunden, um Überhitzung zu vermeiden.

Und wenn du bald ins Bett gehen willst, solltest du dich von anstrengenden Aktivitäten fernhalten, die deine Körpertemperatur erhöhen und deinen Schlaf stören könnten.

Entscheide dich stattdessen für eine entspannte Routine und lass deinen Körper auf natürliche Weise zur Ruhe kommen.

Mit ein paar einfachen Änderungen in deinem Tagesablauf kannst du deine körperliche Leistungsfähigkeit optimieren und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern.

5.8 Trainieren in der Hitze verbessert allerdings die Hitzeakklimatisierung

Sport in der Hitze ist anstrengender als in der Kälte, aber es verbessert die Hitzeakklimatisierung. Übertreibe es aber nicht.

Die Idee besteht darin, deinen Körper vor dem eigentlichen Sommer bei niedrigeren Temperaturen zu konditionieren, damit du eine vorkonditionierende Hormese (Steigerung des Wachstums durch geringe Dosen an Stressfaktoren) erlebst.

5.9 Geh in die Sauna

Wie bitte? Bei der Hitze in die Sauna gehen? Ja, genau. Es gibt viele Studien, die belegen, dass Saunen die Wärmeakklimatisierung verbessern, was das Ermüdungsgefühl verringert.

6 Tipps für die Arbeit

6.1 Kalte Getränke

Studien haben gezeigt, dass der Konsum von kalten Getränken ähnliche Auswirkungen auf die Senkung der Körperkerntemperatur hat wie das Eintauchen in 8°C warmes Wasser für drei Minuten.

Wenn man zum Beispiel 2 Liter eiskaltes Wasser trinkt, kann dies die Körperkerntemperatur um ca. 0,6°C senken.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Maßhalten der Schlüssel ist. Der übermäßige Konsum von kalten Getränken kann zu Unwohlsein führen und unserem Körper sogar schaden.

Aber wenn man es in Maßen genießt, kann ein kaltes Getränk eine erfrischende Abkühlung sein und möglicherweise unsere Körpertemperatur senken.

Wenn du dich also das nächste Mal überhitzt fühlst, solltest du zu einem kühlen Getränk greifen und sehen, wie es auf den Körper wirkt.

6.2 Kalte Wickel

Es ist ratsam, eine Trinkflasche und ein [Mikrofaserhandtuch](#) in der Nähe deines Arbeitstisches zu haben. Wenn du eine Pause benötigst, befeuchte das Handtuch und lege es auf deine Schultern, Beine oder Stirn (meide den Nacken).

Den die Verwendung von [Mikrofaserhandtüchern](#) ist ideal, um sich im Büro zu erfrischen. Sie sind leicht anzuwenden und bieten schnelle Linderung bei Hitze.

Wenn du also das nächste Mal überhitzt bist, greife nach deinem Mikrofaserhandtuch und genieße die kühlende Wirkung. Es ist eine unkomplizierte, aber wirkungsvolle Methode, um sich bei der Arbeit wohlfühlen und fokussiert zu bleiben.

6.3 Kalte Dusche untertags

Falls es dir möglich ist, könntest du tagsüber für bis zu 2 Minuten eine kalte Dusche nehmen, um deinen Energiehaushalt zu verbessern. Dadurch fühlst du dich nicht nur erfrischt und gestärkt, sondern auch die positive Wirkung hält bis zu 2 Stunden an.

Es lohnt sich, es auszuprobieren und zu sehen, wie es dir dabei hilft, den Rest deines Tages durchzustehen. Zugegeben, am Anfang mag es ein kleiner Schock für dein System sein, aber die Vorteile überwiegen definitiv 😊.

6.4 Kaltes Gesichtsbad

Eine weitere einfache und preiswerte Methode ist es, ein Waschbecken mit Eiswürfel oder [Kühlakkus](#) zu füllen.

Und dein Gesicht für 5 bis 10 Minuten darin einzutauchen. Das aktiviert den Vagus Nerv, der uns in einen entspannten Zustand bringt.

6.5 Kaltes Wasser auf deine Unterarme

Ein anderer Trick ist, kaltes Wasser für 1-2 Minuten über deine Unterarme laufen zu lassen, um deine Körpertemperatur abzukühlen.

6.6 Kaltes Fußbad

Wenn du länger nicht von deinem Arbeitsplatz aufstehen musst, eignet sich auch ein kaltes [Fußbad](#), um dich abzukühlen. Du kannst entweder nur kaltes Wasser nehmen, es mit Eiswürfeln oder [Kühlelementen](#) befüllen.

6.7 Handfächer

Einen [Handfächer](#) zu benutzen, klingt altmodisch, funktioniert aber schon seit Jahrhunderten, um zumindest subjektiv für etwas Erfrischung und Abkühlung zu sorgen. Und ist außerdem platzsparend mitzunehmen.

6.8 Arbeite unterm tags lieber mit künstlichem Licht

Um dich vor der Hitze zu schützen und besser arbeiten zu können solltest du den Raum möglichst dunkel halten und besser mit energiearmen Lichtquellen, wie [LED-Leuchten](#), welche wenig Wärme abgeben, arbeiten.

6.9 Flexibles Arbeitszeitmodell

Wenn es deine Arbeit zulässt, kannst du, im Rahmen der rechtlichen Möglichkeiten und unter Berücksichtigung vorhandener Arbeitszeitmodelle, versuchen deine Arbeitszeiten in den Morgen oder Abend zu verlegen. Das ist vor allem dann sehr bedeutend, wenn du einer Arbeit im Freien nachgehst.

7 In der Stadt Wasser- oder Kühloasen aufsuchen

Wenn du die Hitzewelle gar nicht mehr aushältst, suche dir eine Kühl- oder Klimaoase, in der du so lange bleibst, bis es dir wieder besser geht.

In Wien beispielsweise bitten sich folgende Orte an:

7.1 Sprühduschen auf Hydranten

In Wien werden Hydranten zu Sprühduschen: Ein 3 Meter hoher Aufsatz mit 34 feinen Wasserdüsen sorgt für Abkühlung.

Die Standorte findest du [hier](#).

7.2 Coole Stelen

An 13 Standorten in ganz Wien sorgen diese Nebel-Stelen für Erfrischung an heißen Sommertagen. Sie schalten sich bei hohen Temperaturen automatisch ein und sorgen durch Sprühnebel für Abkühlung.

Sobald die Umgebungstemperatur gesunken ist, hört der Sprühnebel automatisch wieder auf.

Die Standorte findest du [hier](#).

7.3 Wasserspielplätze

Suche die Erfrischung (und vielleicht sogar mit Spaß) an einem Wasserspielplatz in der Stadt.

In Wien findest du diese [hier](#).

7.4 Swimmingpool

Der Klassiker bleibt natürlich ein Swimmingpool. Entweder du gehst in ein [öffentliches Bad](#) oder hast das Glück einen Eigenen zu haben oder den von Freunden nutzen zu können.

7.5 Klimaoasen

Die Caritas stellt in Wien auch „Klimaoasen“ zur Verfügung.

Die Standorte findest du [hier](#).

7.6 Geh in die Kirche

Auch wenn du nicht gläubig bist, kann es eine gute Alternative sein, einige Zeit in einer Kirche zu verbringen, um sich abzukühlen. Viele Kirchen bieten interessante Wandbilder mit Geschichte und die Zeit dort schneller vergehen zu lassen.

In Wien beispielsweise findest du die Standorte [hier](#) mit dem Karteninhalt: „Öffentliche Einrichtungen“ – „Kirchen & Religionsgemeinschaften“

7.7 Oder geh in den Wald

In vielen Städten gibt es nachliegend einen (kleinen) Wald, der als Erholungsgebiet genutzt wird.

Auch dort kannst du viel Schatten finden, um dich abzukühlen.

7.8 Nutze einen Super- oder Baumarkt

Gehe in den Supermarkt oder Baumarkt.

Diese Geschäfte sind immer gekühlt und du kannst dort eine Zeit herumschlendern, bis du dich wieder erholt fühlst.

7.9 Lieber weiter Arbeiten? – Park Working

Eine weitere Möglichkeit ist der Aufenthalt in grünen, kühlen Freiflächen. Auch andere Außenbereiche wie Plätze oder Flächen bei Bildungseinrichtungen und Krankenhäusern können für Arbeit im Freien genutzt werden.

Allerdings braucht es dafür eine geeignete Infrastruktur - bequeme Möbel, Lademöglichkeiten für Geräte und stabiles WLAN. Die Park Working Stationen sind speziell dafür ausgelegt, diese Bedürfnisse zu erfüllen und produktives Arbeiten im Freien zu ermöglichen.

Daher wäre es sinnvoll, Arbeitsplätze zeitweise in den Außenbereich zu verlegen.

Park-Working-Spaces im Freien bieten in den warmen Monaten eine Alternative zu überhitzten Büros.

In Wien findest du aktuelle folgende Park-Working-Spaces:

[ARENBERG PARK](#)

[SCHÖNBORN PARK](#)

[ADELE-JELLINEK-PARK](#)

7.10 Oder fahre mit dem Zug

Wenn du z.B. eine Jahreskarte für Zugfahrten, beispielsweise das [Klimaticket](#) besitzt oder von deinem Arbeitgeber als [Jobticket](#) zur Verfügung gestellt bekommen hast, kannst du dir auch überlegen in einen modernen Regionalzug auf eine wenig frequentierten Strecke zu steigen.

Die Züge sind alle klimatisiert und haben eine Toilette. So kannst du in Ruhe weiterarbeiten und dabei vielleicht noch eine schöne Landschaft genießen.

8 Dein Wohnraum

8.1 Verdunkeln

Im Sommer ist die Hauptursache für überhitzte Wohnräume die Sonneneinstrahlung, die durch Fenster und Glastüren eindringt. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, deine Fenster so gut wie möglich zu verdunkeln.

Bedenke, dass die Sonne im Sommer am höchsten steht, d.h. Fenster, die nach Süden ausgerichtet sind, lassen mehr Sonnenlicht herein als Fenster, die nach Osten oder Westen ausgerichtet sind. In der Regel müssen Fenster, die nach Südwesten ausgerichtet sind, am meisten beschattet werden.

Den einem heißen Tag speichert die Wohnung viel Wärme, die nur langsam wieder entweicht. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Wärmeeintrag durch Sonneneinstrahlung zu minimieren.

Achte am besten an heißen Tagen darauf, deinen Schlafbereich dunkel und geschlossen zu halten, indem du tagsüber die Fenster mit Jalousien, Fensterläden, Rollläden oder Vorhängen abgedunkelt, um ein Aufheizen der Räume zu verhindern.

Abends, nachts und in den frühen Morgenstunden solltest du die kühlere Außenluft nutzen, um die Temperatur in deiner Wohnung zu senken. So schaffst du eine angenehme und erfrischende Atmosphäre für einen erholsamen Schlaf.

Wenn du deinen Schlafbereich kühl und dunkel hältst, kannst du ohne Ablenkungen oder Unannehmlichkeiten in einen tiefen Schlummer fallen. Befolge also diese einfachen Tipps, um die Qualität deines Schlafs zu verbessern und jeden Morgen erholt und ausgeruht aufzuwachen.

8.2 Außenliegender Sonnenschutz

Die beste Variante ist ein außenliegender Sonnenschutz, weil dadurch vermieden wird, dass sich die Fenster aufheizen und dann wie ein Heizkörper die Temperatur in der Wohnung in die Höhe treiben.

Ein außenliegender Sonnenschutz kann bis zu 80% der Sonnenwärme draußen halten.

Es gibt mittlerweile auch schon [Außenrollos zum Klemmen](#).

8.3 Zip Screen

Eine weitere interessante Variante ist ein sogenannter „Zip-Screen“, ein textiler Sonnenschutz.

Dieser individuell in der Höhe eingestellt werden, sodass keine Blendung erfolgt, ist seitlich mit Zippverschlüssen befestigt, um nicht vom Wind verweht und keine Insekten hereinzulassen.

Mehr Infos findet man beispielsweise [hier](#).

8.4 Innenliegender Sonnenschutz

Falls du dir das nicht leisten kannst oder dir Außenjalousien zu teuer sind, gibt es andere Möglichkeiten, deinen Raum kühl zu halten.

So kannst du noch immer einen innenliegenden Sonnenschutz, etwa eine wärmeabweisende [Jalousie](#), montieren.

Allerdings hat diese nur mehr 20% Schutz für Sonnenwärme.

Wenn du Naturmaterialien bevorzugst, gibt es auch [Holzjalousien](#).

8.5 Vordach & Markise

Je nachdem, wo du wohnst, mag ein [Vordach über deinem Schlafzimmerfenster](#) eine seltsame Idee sein, aber es könnte eine Überlegung wert sein. So wird eine direkte Sonneneinstrahlung vermieden.

[Kleine Markisen über den Fenstern](#) sind ebenfalls sehr effektiv.

8.6 Bäume & Sträucher

Auch die Natur kann Schutz vor der Hitze bieten. Wenn du einen Garten vor deinem Fenster hast, kannst du Bäume, Sträucher oder Kletterpflanzen vor die Fenster pflanzen, die der Sonne besonders ausgesetzt sind. Laubbäume lassen auch im Winter Licht herein.

8.7 Vorhänge

Wenn du keine Rollläden oder Jalousien hast und dir helfen möchtest, können auch blickdichte Schlafvorhänge viel beitragen.

Vorhänge und Rollläden sollten nicht zu nah am Fenster angebracht werden, um einen Wärmestau zu vermeiden.

Wenn du keine Vorhänge daheim montiert hast, ist eine Möglichkeit z.B. eine [Duschvorhangstange zum Klemmen](#) zu nehmen und daran einen Vorhang zu montieren.

8.8 Folien

Für Fenster, die nicht beschattet werden können, empfiehlt sich Sonnenschutzglas oder -folie, die allerdings auch im Winter die Sonneneinstrahlung reduziert, wenn du die Heizkosten senken willst.

Bedenke allerdings, dass damit auch die Wohnung dunkler wird. Nimm daher, wenn möglich [statische Folien](#), welche auch wieder leicht zu entfernen sind.

8.9 Dichte Fenster

Nicht nur im Winter ist es wichtig, dass deine Fenster dicht sind und die Kälte draußen lassen. Auch bei einer Hitzewelle kann so die Wärme besser abgefangen werden.

Wenn du keine Originaldichtungen mehr hast oder diese beschädigt sind, verwendest du am besten [Dichtungsbänder](#).

8.10 Förderungen für den Sonnenschutz beantragen

Wenn du Eigentümer von deinem Wohnraum bist (und ggf. auch für Mieter), sieh dich nach Förderungen um.

Beispielsweise gibt es immer wieder Förderungen für eine Begrünung der Außenfassade oder Rollläden. Diese wirken bereits als passive Gebäudekühlung.

In Wien beispielsweise gibt eine Förderung für

- die [Montage eines außenliegenden Sonnenschutzes](#),
- [straßenseitige Fassadenbegrünung](#),
- [Dachbegrünung](#),
- [Entsiegelung und Begrünung](#),
- oder [Fassadenbegrünung](#).

Wer sich dazu weiter beraten lassen will kann diese z.B. bei der Sanierungsberatung des [Wohnfonds Wien](#) oder der [Umweltberatung](#) tun.

Aber auch für den Rest in Österreich gibt es die Bundesförderung sowie Sonnenschutzförderungen für die Bundesländer Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol, Vorarlberg, Steiermark und Burgenland.

[Bundesförderung: Sanierungsbonus](#)

Idealerweise stellst du diese Überlegungen schon in der kälteren Jahreszeit an, welche baulichen Maßnahmen du umsetzen möchtest.

8.11 Nutze Ventilatoren oder Klimaanlage

Bevor du zu Kühlung greifst, versuche erst andere mechanische Möglichkeiten, um die Hitze zu reduzieren. Wenn du damit nicht zurechtkommen solltest, bleibt dir die Wahl zwischen Ventilator und Klimaanlage.

Allerdings haben Klimaanlage Nachteile: Sie sind geräuschvoll, verbrauchen viel Strom und erhöhen letztendlich die Außentemperatur, da sie die Wärme aus deinem Zimmer nach draußen abgeben. Auch der Kostenfaktor ist nicht zu unterschätzen.

8.12 Ventilatoren

Ein [Ventilator](#) bietet zwar keine echte Kühlung, schafft aber eine angenehme Luftbewegung. Obwohl er Strom verbraucht und etwas Wärme abgibt, ist er nur in Betrieb wirksam. Allerdings kann man ihn mit einem feuchten Handtuch kombinieren, um eine kühlende Wirkung zu erzielen.

Oder du platzierst davor einen Behälter mit Eis. Dadurch wird die Luft abgekühlt und in dein Schlafzimmer geleitet. Achte außerdem darauf, dass eine gute Luftzirkulation herrscht.

Platziere die Ventilatoren so, dass der Luftstrom optimal genutzt wird.

Du kannst aber auch einen [Ventilator mit Wasserkühlung](#) verwenden.

Oder gleich einen [Ventilator mit Luftreiniger](#).

8.13 Klimaanlage im Schlafzimmer

Vielleicht überlegst du, ob ein Ventilator oder eine Klimaanlage besser geeignet ist, um dein Schlafzimmer abzukühlen.

Die Empfehlung wäre, die Klimaanlage kurz vor dem Schlafengehen zu nutzen, um eine angenehme Temperatur zu schaffen. Allerdings solltest du darauf achten, sie nicht über einen längeren Zeitraum laufen zu lassen, da der andauernde Luftstrom dich anfällig für Erkältungen, Gelenksbeschwerden oder Nackenverspannungen machen kann. Aber auch bei der Verwendung eines Ventilators ist Vorsicht geboten.

Schlafen im Zugwind kann eine Herausforderung sein, besonders wenn du empfindlich auf Temperaturänderungen reagierst. Daher ist es wichtig, eine [atmungsaktive Nachtwäsche](#) zu tragen und eine [leichte Decke](#) oder sogar einen Schal zu verwenden.

Darüber hinaus ist es wichtig, die Raumtemperatur sorgfältig zu wählen. Eine extrem niedrige Temperatur ist nicht immer die beste Lösung.

Normalerweise ist eine Schlaftemperatur von 18 Grad Celsius ideal, aber dies kann problematisch sein, wenn der Unterschied zwischen der Innen- und Außentemperatur zu groß ist. Als Faustregel gilt, dass dieser Temperaturunterschied nicht mehr als 7 Grad Celsius betragen sollte. Wenn es also draußen 30 Grad Celsius warm ist, sollte es in deinem Schlafzimmer nicht kälter als 24 Grad Celsius sein.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, den Raum vor dem Schlafengehen herunterzukühlen (ungefähr eine Stunde vorher), damit du nicht durch Zugluft oder Geräusche aus dem Schlaf gerissen wirst.

Sobald du eingeschlafen bist, sinkt deine Körpertemperatur auf natürliche Weise. Wenn dein Zimmer gut isoliert ist, wird es sich nicht stark aufheizen. Sollte dein Schlafzimmer jedoch schlecht isoliert sein, ist es möglicherweise notwendig, die Klimaanlage während der Nacht auf einer niedrigen Stufe laufen zu lassen.

8.14 Split Geräte

Beim [Splitgerät](#) gibt es eine Innen- und Außeneinheit. Eine Split-Klimaanlage selbst einzubauen, ist im Übrigen verboten, weil die Risiken, das Gebäude bei den Bohrungen zu beschädigen, hoch sind. Daher muss man das Gerät von einem [Profi](#) um mehrere €1000,- einbauen lassen.

Die jährlichen Mehrkosten belaufen sich dabei, je nach Strompreis, lt. Medien um die €100.

Achtung: Die Genehmigung durch den Einbau muss einstimmig durch alle Eigentümer im Haus genehmigt werden.

8.15 Klimageräte mit Schlauch

Einfacher und günstiger ist da ein [Klimagerät mit Abluftschlauch](#). Hier bist du mit ein paar €100,- dabei.

Wichtig: Finger weg von „Klimageräten“, welche die warme Luft nicht durch einen Schlauch nach draußen bringen. Das sind bestenfalls teure Ventilatoren. Beim Klimagerät wird der Schlauch zum Abtransport der warmen Luft durch einen Fensterspalt nach draußen erledigt.

Dies kann entweder mit einem [Textilteil](#) oder einer [Dichtung über das ganze Fenster](#) erfolgen.

Gute Anleitungen dazu findest du auch auf [Youtube](#). Wenn möglich, solltest du die Variante mit der Plastikscheibe versuchen, da jede warme Luft, die wieder in den Raum strömt, erneut gekühlt werden muss.

Und das kostet laut Medien ca. €200,- mehr im Jahr an Strom.

8.16 Elektrische Geräte und Hitzequellen komplett ausschalten

Um die Hitze in der warmen Jahreszeit nicht weiter anzuhetzen, solltest du unnötige Elektrogeräte ausschalten. Diese Geräte tragen zusätzlich zur Erwärmung bei, die ohnehin schon hoch ist.

Daher empfiehlt es sich, elektrische Geräte wie Fernseher oder Computer aus dem Schlafzimmer zu entfernen, da sie zusätzliche Wärme abgeben, wenn sie in Betrieb sind. Dies gilt das ganze Jahr über, aber besonders im Sommer.

Das Fernsehen im Bett kann den Raum aufheizen, und die Nutzung von Laptops kann erhebliche, oft unterschätzte Wärmemengen erzeugen, ganz zu schweigen von anderen negativen Auswirkungen. Daher ist es am besten, diese Geräte aus dem Schlafzimmer zu verbannen und so ein kühleres, angenehmeres Schlafumfeld zu schaffen.

Du kannst dir auch überlegen, einen [Netzfreeschalter](#) in den Verteilerkasten einzubauen (natürlich nur durch eine Fachkraft). Damit kann man gezielt gewisse Stromkreise vom Strom trennen.

Man spart mit dieser Methode nicht nur Energie und Geld, auch die Räume werden weniger aufgeheizt. Außerdem reduzierst du so den Elektrosmog im Schlafzimmer.

Auch der Einsatz von Energiesparlampen kann dazu beitragen, die Wärmeentwicklung im Vergleich zu herkömmlichen Glühbirnen zu reduzieren.

Es ist wichtig, dass du in den Sommermonaten alle versteckten Wärmequellen ausschaltest, denn schon eine kleine Temperatursenkung kann einen großen Unterschied in der Qualität deines Schlafes ausmachen.

8.17 Teppich raus (wenn möglich)

Bei kühlem Wetter sind Teppiche ideal, um deine Füße vor der Kälte zu schützen und ein bequemes Laufgefühl zu bieten.

Doch bei Hitze können sie zum Problem werden. Die Fasern der Teppiche fangen Luft ein, die wie Isolierung wirkt und bis zu 10% der Raumwärme festhalten kann, was zu einer unangenehm stickigen Atmosphäre führt.

Daher ist es empfehlenswert, Teppiche bei längeren Hitzewellen aus dem Raum zu entfernen. Alternativ kannst du sie an besonders heißen Tagen einfach zusammenrollen und in einer Ecke abstellen.

8.18 Feuchte Wäsche, Handtücher & Zimmerpflanzen

Anstatt nur auf herkömmliche Möglichkeiten wie Jalousien oder Vorhänge zu setzen, um dein Schlafzimmer bei Hitze kühl zu halten, gibt es einen raffinierten Trick, den du ausprobieren kannst:

Tauche eine Bettlaken in zunächst in kaltes Wasser ein, drücke es anschließend aus und hänge es direkt vor das Fenster oder platziere es auf einem Wäscheständer im Raum. Beim Trocknen der Textilien entsteht Verdunstungskälte, die nicht nur das feuchte Material, sondern auch die umgebende Luft abkühlt.

Der Prozess der Verdunstung entzieht der Luft Wärme, was zu einer angenehmen Temperaturreduktion in der Wohnung führt. Allerdings sollte diese Methode nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit oder Schimmelbefall angewendet werden und ist auch nicht für jeden Bodenbelag geeignet, da sie sonst zu einer rutschigen Pfütze führen könnte, die beim nächtlichen Aufstehen zur Gefahr werden könnte.

Die Luftqualität in deinem Schlafzimmer spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent. Solltest du das Gefühl haben, dass die Luft zu trocken ist, gibt es einfache Möglichkeiten, dies zu verbessern.

Zum einen kannst du ein Gefäß mit kaltem Wasser im Raum platzieren, zum anderen kann ein feuchtes Tuch vor dem Fenster hängen (wie bereits oben beschrieben). Beide Methoden erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Luft und senken gleichzeitig die Temperatur, was dein Schlaferlebnis deutlich angenehmer macht.

Eine weitere Möglichkeit wäre ein elektrischer [Luftbefeuchter](#), der zwar etwas mehr Energie und Ressourcen verbraucht, aber eine bequeme und effektive Lösung für ein angenehmes Schlafklima sein kann.

8.19 Tongefäße mit Wasser

Du kannst [Blumenkübel](#) aus Ton aufstellen, die jedoch nicht mit Blumen, sondern mit kaltem Wasser gefüllt sind. Wenn du mehrere dieser Töpfe aufstellst, können Sie die Raumtemperatur um einige Grad senken.

8.20 Vorsicht mit Zimmerpflanzen und hoher Luftfeuchtigkeit

Hohe Luftfeuchtigkeit verstärkt die unangenehme Hitzeempfindung deutlich. Bei 60% Luftfeuchtigkeit fühlen sich 29°C ähnlich warm an wie 32°C bei 40% Luftfeuchtigkeit. Das kann die Leistungsfähigkeit bei Büroarbeiten erheblich beeinträchtigen.

Bei Temperaturen über 32°C und sehr hoher Luftfeuchtigkeit besteht sogar Lebensgefahr. Wenn die Körpertemperatur durch mangelnde Verdunstungskühlung zu stark ansteigt, kann das lebensbedrohlich werden.

Auch Zimmerpflanzen können an sehr heißen und feuchten Tagen zum Problem werden, solange keine automatische Belüftung oder Klimaanlage vorhanden ist.

Darüber hinaus erhöht hohe Luftfeuchtigkeit das Schimmelrisiko an kühlen Oberflächen wie Kellerwänden und begünstigt die Vermehrung von Hausstaubmilben, was Reizungen, Allergien oder Infektionen zur Folge haben kann.

Berücksichtige daher bitte auch folgende Tipps:

Nächtliches Lüften senkt die Temperaturen effektiv.

Doch dafür braucht es starke Luftströme, die von selbst in hohen Gebäuden entstehen, sonst ist eine mechanische Lüftung ([Wohnraumlüftung](#)) überlegt werden.

Befeuchtung nur bis 40% relativer Luftfeuchtigkeit, sonst verstärkt es das Schwitzen und erzeugt Tropenklimazustände.

Ventilator-Kühlung nur bis 35°C sinnvoll.

[Entfeuchter](#) können Schimmel verhindern.

Bei sommerlicher Luft von 35°C und 35% Feuchtigkeit kondensiert Feuchtigkeit an Flächen unter 18°C.

Kellerfenster bei Hitze geschlossen halten, um Feuchtigkeit zu vermeiden.

Nachts lüften, wenn möglich.

Nicht nur Fenster, sondern auch dunkle Flächen vor Sonneneinstrahlung schützen.

8.21 Wische den Boden mit kaltem Wasser

Ein Aufwischen des Bodens mit kaltem Wasser kühlt ebenfalls die Wohnung und reduziert die Staubbelastung.

8.22 Pyjama und Schlafanzug nur in atmungsaktiven Materialien verwenden

Es ist wichtig, während des Schlafens luftige und atmungsaktive Kleidung aus natürlichen Materialien zu tragen. Enge oder synthetische Stoffe, die die Wärme einschließen und Unbehagen verursachen, sollten vermieden werden.

Die richtige Schlafbekleidung kann deine Schlafqualität erheblich verbessern. Viele Experten empfehlen Bettwäsche und Nachtwäsche aus Naturfasern, da diese dabei helfen können, besser zu schlafen. Synthetische Materialien tendieren dazu, Schweißbildung zu fördern.

Daher ist es am besten, Baumwolle oder sogar Leinen zu wählen, da diese Stoffe atmungsaktiv sind und die Körperwärme ableiten. Polyester-Schlafanzüge sind zum Beispiel nicht ideal, da sie statische Elektrizität erzeugen und Feuchtigkeit nicht gut aufnehmen.

Stattdessen solltest du Kleidung aus Baumwolle oder Leinen bevorzugen, da diese Stoffe Feuchtigkeit absorbieren und ein angenehm kühles Gefühl vermitteln.

8.23 Nackt schlafen?

Auch wenn es verlockend erscheinen mag, in heißen Sommernächten ohne Kleidung oder Decke zu schlafen, ist dies tatsächlich keine gute Idee. Warum?

Nun, wenn du keine Textilien trägst, kann dein Schweiß nicht von einem Stoff aufgenommen werden. Leider ist es für unseren Körper schwierig, die Temperatur zu regulieren, wenn wir tief schlafen. Daher kann es trotz der Hitze passieren, dass dir unerwartet kalt wird - mit der Folge, dass du dir möglicherweise eine lästige Erkältung oder sogar eine Grippe einfängst.

Mache es dir also lieber bequem, indem du leichte Kleidung oder ein dünnes Laken anziehst, bevor du ins Bett gehst. Dein Körper wird es dir am nächsten Morgen gewiss danken!

8.24 Verwende leichte und atmungsaktive Bettwäsche

Während extremer Temperaturen ist es wichtig, dein Schlafumfeld an diese Bedingungen anzupassen. Leichte, luftdurchlässige Bettwäsche aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen bietet die optimale Lösung. Schwere, dichte Materialien können die Wärme einschließen und so für Unwohlsein sorgen.

Stattdessen solltest du dich für dünnere, atmungsaktive Alternativen entscheiden. Diese fördern die Luftzirkulation und halten dich die ganze Nacht über angenehm kühl. Anstatt einer dicken Decke kannst du auch einfach ein Laken oder eine leichte Sommerbettdecke verwenden. So kannst du die Hitze besser aushalten und eine erholsame Nachtruhe genießen.

Eine [hochwertige Matratze](#) ist eine weise Investition, da sie dabei hilft, Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Schlafbereich zu regulieren. Billige Modelle bieten möglicherweise nicht den gleichen Grad an Belüftung und Luftzirkulation, was das Schlafen in der warmen Jahreszeit zusätzlich erschwert.

Entscheidest du dich für Naturfasern und eine hochwertige Matratze, kannst du dir eine angenehme und entspannende Schlafumgebung schaffen, die dir die nötige Erholung für den nächsten Tag gibt. Lass dich also nicht von der Sommerhitze entmutigen - wechsle zu Naturfasern und genieße einen besseren Schlaf.

Und zu guter Letzt solltest du leichtere und dünner Decken oder Laken anstelle von dicken Bettdecken verwenden. Auf diese Weise bleibst du während der ganzen Nacht angenehm kühl und ruhig, was dir einen erholsamen Schlaf ermöglicht.

8.25 Lauwarme Getränke vor dem Einschlafen

Genau wie eine kalte Dusche vor dem Einschlafen lösen eiskalte Flüssigkeiten die Wärmeproduktion im Körper aus.

Daher ist das Trinken von eiskalten Getränken bei heißem Wetter eher kontraproduktiv. Stattdessen ist lauwarmes Wasser besser geeignet. Wenn der Körper auf die Kälte reagiert, speichert er die Wärme, anstatt sie abzugeben, und verhindert so, dass er sich zum Schlafen hinlegt.

Lass also das Eis weg und entscheide dich für etwas Wärmeres, um deinen Körper in einem erholsamen Zustand zu halten.

Wenn eiskalt, dann nur in kleinen Schlucken - mit Abstand.

Weiters: Wenn du in der Nacht aufwachst und Durst verspürst kann es Sinn machen, ein Glas lauwarmes Wasser in die Nähe des Bettes zu stellen. So muss man bei Durst nicht extra aufstehen.

8.26 Kühlende Einschlafhelfer an Händen und Füßen?

Warum es keine gute Idee ist, mit kalten Händen und Füßen ins Bett zu gehen? Weil kalte Füße das Einschlafen erschweren. Kalte Füße verhindern die Senkung der Körpertemperatur und lassen die Blutgefäße zusammenziehen, welche sich normalerweise abends öffnen, um die Senkung der Körpertemperatur einzuleiten.

Das ist auch der Grund, warum kalte Handschuhe oder Manschetten vier Stunden vor dem Schlafen gehen, kontraproduktiv sind.

Aber was ist nun die Alternative?

Z.B. ein warmes Fußbad!

Das Aufwärmen deiner Füße fördert die Blutzirkulation und hilft deinem Körper, seine Kerntemperatur zu senken, um sich auf den Schlaf vorzubereiten.

Um es auszuprobieren, nimm einen Eimer oder eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und lass deine Füße eine Stunde vor dem Schlafengehen für etwa 30 Minuten einweichen.

Das Beste daran ist, dass du bestimmte Gliedmaßen wie deine Hände oder Füße gezielt aufwärmen kannst, damit sie sich wohl fühlen. Das ist so, als würdest du deine Decke anpassen, um die perfekte Temperatur zu finden. Auf diese Weise kannst du jederzeit die richtige Temperaturregelung beibehalten.

8.27 Wärmeflaschen

Wusstest du, dass Wärmeflaschen nicht nur etwas für den Winter sind? Sie können auch im Sommer eine erfrischende Wirkung haben! Einfach mit kaltem Wasser füllen (kein Eis!) und 20 Minuten vor dem Zubettgehen ins Bett legen.

Du kannst sie auch noch festhalten bis du einschläfst und dann einfach aus dem Bett schmeißen.

Der Vorteil liegt vor allem darin, dass du dein Kälte/Hitzeempfinden einfach mit der Flasche temperieren kannst.

8.28 Temperierende Matratze (nicht bei EMF-Empfindlichkeit)

Damit du gut schlafen kannst, muss dein Körper die zusätzliche Wärme und Feuchtigkeit loswerden können. Es kann daher sehr hilfreich sein, in Schlafprodukte zu investieren, die speziell entworfen wurden, um eine angenehm [kühle Schlafoberfläche](#) zu schaffen.

[Kühlende Matratzenauflagen](#) können dabei helfen.

Wenn du jedoch gegen elektromagnetische Felder (EMF) empfindlich bist, sei vorsichtig.

Aktuell gibt es aber auch noch budgetfreundlichen Alternativen wie [große Kühltücher](#) oder [Kühlpads](#), welche du unter dein Bettzeug legst. Diese einfache Lösung kann Wunder bewirken und für einen erfrischenden und erholsamen Schlummer sorgen.

Lass dich also nicht von der Hitze nachts wachhalten. Probiere diese kühlenden Lösungen aus und wache erfrischt auf, um den Tag in Angriff zu nehmen!

Noch ein Hinweis zu Matratzen:

Es gibt verschiedene Matratzentypen, manche nehmen die Körperwärme während des Schlafes auf, das heißt, sie wärmen sich im ersten Teil der Nacht auf und dann im zweiten Teil der Nacht fangen sie an, diese Hitze wieder abzugeben, das heißt, zur Außentemperatur findet auch noch eine zusätzlich eine Erwärmung über die Matratze statt.

Denn was in den ersten Stunden erstmal wie ein Vorteil wirkt, kommt eben wie ein Bumerang zurück, weil wir typischerweise nicht die Matratze wechseln.

Mitten in der Nacht und dann wird diese Körperwärme im zweiten Teil der Nacht wieder abgegeben.

Matratzentypen, die dafür bekannt sind, eben diesen Effekt auszulösen, sind zum einen [Memory Foam Matratzen](#), welche sich in deiner Form und der Körperstatur anpassen.

Aber auch viele [Kaltschaummatratzen](#) haben genau diesen Effekt.

Wenn du also oft wach wirst, weil dir zu warm ist, dann prüfe, ob du einen dieser zwei Matratzentypen verwendest und ob es nicht sinnvoll ist, diese eventuell auszuwechseln.

8.29 Lauwarme Dusche (noch besser: Heiße Dusche) vor dem Schlafengehen

Es ist hilfreich, warmes Wasser vor dem Schlafen zu benutzen, um die Körpertemperatur zu senken. Achte jedoch darauf, dass es nicht zu kalt ist, da dies die Blutgefäße verengen und die Wärme einschließen kann.

Kaltes Duschen vor dem Schlafen verstärkt diesen Effekt durch die Verengung der Blutgefäße.

Daher ist es besser, lauwarm zu duschen, um diese Reaktion zu vermeiden.

Eine warme Dusche kann helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

Noch besser wäre aber eine heiße Dusche!

Denn eine heiße Dusche führt dazu, dass die Wärme des Kernes an die Oberfläche an die Haut geführt wird und dadurch unser Körperkern relativ zur Oberfläche abkühlt. Und das ist genau dieser Prozess, den wir initiieren möchten.

Zwei Minuten kurz vor dem Schlafengehen reichen dafür vollkommen aus.

9 Lüften

9.1 Sorge für eine kühle Schlafumgebung - Lüften

Während einer Hitzewelle, ist es wichtig, dass du eine angenehm kühle Schlafumgebung hast, um ausgeruht zu schlafen.

Dabei spielt das Lüften eine wichtige Rolle.

9.2 Richtig Lüften

Bei warmem Sommerwetter strömt feuchte, warme Luft in deine Wohnung, während im Winter eher kühle, trockene Luft von draußen hereinkommt.

Folglich erfordert das Lüften im Sommer eine andere Herangehensweise als in der kalten Jahreszeit. Die optimale Lüftungsstrategie hängt nicht nur von den Außentemperaturen, sondern auch von den aktuellen Wetterbedingungen ab.

Bei Regen, schwüler Witterung oder extremer Hitze sind andere Lüftungstipps gefragt als an sommerlich angenehmen Tagen. Die Herausforderung im Sommer besteht darin, dass die Luftverhältnisse drinnen und draußen relativ ähnlich sein können.

Wann soll ich jetzt idealerweise lüften?

Um die Sommerhitze zu bekämpfen, ist regelmäßiges Lüften der Schlüssel. Die besten Zeitpunkte dafür sind, wenn es draußen kühl ist - also am frühen Morgen und am späten Abend.

Das Lüften in den Morgenstunden ist dabei besonders effektiv, da dann meist ein leichter Wind weht, der für zusätzliche Erfrischung sorgt.

Sobald es draußen wärmer wird, ist es wichtig, die Fenster tagsüber geschlossen zu halten. So bleibt die zunehmend warme Sommerluft draußen.

Ist es draußen dann richtig heiß, bringt Lüften leider kaum noch Erfrischung.

Eine Ausnahme ist das Lüften nach dem Duschen oder Kochen, damit die Feuchtigkeit nach draußen gelangen kann.

Wie und wie lange soll ich lüften?

Der Luftaustausch dauert im Sommer deutlich länger als im Winter. Dies liegt daran, dass warme Luft mehr Feuchtigkeit beinhaltet als kalte Winterluft. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, im Sommer gründlich und für einen längeren Zeitraum zu lüften, idealerweise 20 bis 30 Minuten.

Regelmäßiges Stoßlüften kann sehr hilfreich sein, aber eine Querlüftung ist noch effektiver. Nur so gelangt eine ausreichende Menge frischer Luft in den Raum. Einfaches Öffnen des Fensters reicht dafür nicht aus. Beim Lüften im Sommer ist es wichtig, die Zimmertüren offen zu lassen.

Wenn du nicht genug Fenster zum Durchlüften hast, nutze doch auch die Wohnungstüre. Damit kannst du für einige Minuten meist einen guten Durchzug erzielen.

Achtung

In kleinen oder überbelegten Räumen kann der Kohlendioxid-Anteil in der Luft bedrohlich hoch werden. Je mehr CO₂ wir einatmen, desto mehr belastet es unseren Körper. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können auftreten.

Wenn du dir nicht sicher bist, nutzt du am besten ein [CO² Messgerät](#). In solchen Fällen ist es ratsam, den Raum für kurze Zeit gründlich zu durchlüften.

9.3 Fenster kippen?

Es gibt Gegner und Befürworter, das Fenster gekippt zu halten, weil es halt doch recht stickig werden kann. Das kann ev. funktionieren, wenn sich diese in einem nicht sonnigen Teil (meiste im Norden) befinden.

Hier dein individuelles Empfinden und Ausprobieren gefragt, vor allem wenn man untertags daheim ist. Sonst ist sicher die komplett geschlossene Variante anzuraten.

9.4 Schranktüren öffnen

Was häufig vergessen wird, ist das in den verschlossenen Schränken auch viel Hitze gespeichert wird. Daher ist es ratsam, beim Durchlüften auch die Schranktüren zu öffnen, damit auch diese Hitze entweichen kann.

9.5 Offene Fenster in der Nacht

Öffne nachts deine Fenster und Türen, um frische Luft hereinzulassen, wenn die Außentemperatur kühler ist. Das gilt natürlich nur, wenn die Außentemperatur deutlich niedriger ist als die Innentemperatur deines Zimmers.

Nicht jeder kann bei offenem Fenster schlafen, aber natürliche Kühle ist immer besser und spart Strom. Pass aber auf, dass du nicht in einer Zugluft schläfst. Lass also ruhig eine kühle Brise herein, aber Sorge dafür, dass du es gemütlich hast.

Sollten Probleme mit Insekten und Mücken auftreten, kann ein [Fliegengitter](#) Abhilfe schaffen.

9.6 Supplemente und Medikamente (welche den Schlaf fördern)

Wenn wir zu viel schwitzen, verlieren wir auch wichtige Elektrolyte wie Kalzium und [Magnesium](#), was zu Beinkrämpfen und Hitzeerschöpfung führen kann.

Unsere Blutzirkulation kann gestört werden, was unangenehme Folgen haben kann. Um dies zu vermeiden, sollten wir genügend [Elektrolyte](#) und [Spurenelemente](#) zu uns nehmen.

Achte also auf genug Flüssigkeitszufuhr und Nährstoffe, um deinen Körper zu schützen.

9.7 Achtung bei Medikamenten in der Hitzewelle

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, können Medikamente durch Licht und Hitze beeinträchtigt werden und müssen daher gut aufbewahrt werden.

Es kann notwendig sein, die Dosierung anzupassen, wenn es sehr heiß ist. Unter Hitze kann die Wirkung von einigen Medikamenten schneller eintreten, weshalb es wichtig ist, dies mit deinem Arzt zu besprechen.

Personen, die Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder Blutdruckmedikamente einnehmen, sollten an heißen Tagen vorsichtig sein, da sich die Wirkung verstärken und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

9.8 Die richtige Ernährung für heiße Tage

Hier nochmals der Hinweis, dass es wichtig ist, vor dem Schlafengehen leichte und leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich zu nehmen, insbesondere während Hitzewellen. Vermeide fettige und schwere Speisen, da sie deinen Magen belasten können und wähle stattdessen [leichte](#) Suppen, frische Salate, gegrillte Gemüse, Hüttenkäse oder normalen Joghurt.

Alkohol kann auch dehydrierend wirken und den Schlaf beeinträchtigen, deshalb vermeide ihn.

Pfefferminztee, ungesüßt oder leicht gezuckert, ist erfrischend bei Hitze. Zitronenmelisse, Hibiskus Blüten, Hopfentee und Wasser mit Zitronensaft sind gute Alternativen. Trinke genug, aber nicht zu kalt!

10 Vor dem Schlafen gehen

Kommen wir nun zu allgemeinen Tipps:

10.1 Entspannungstechniken

10.1.1 Entspannte Atmosphäre schaffen

Schaffen dir eine entspannende Atmosphäre in deinem Schlafzimmer, indem du gedimmtes Licht verwendest und Lärm reduzierst.

10.1.2 Rituale vor dem Schlafengehen

Erstelle eine beruhigende Schlafenszeit-Routine, um deinen Körper und Geist auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

Integriere Entspannungstechniken wie tiefe Atmung, Meditation oder sanftes Stretching, um Stress abzubauen und deinen Körper zu beruhigen.

Außerdem kann es hilfreich sein, sich vor dem Schlafengehen ein paar Augenblicke Zeit zu nehmen, um den Tag mental abzuschließen und positive Gedanken für den kommenden Tag zu visualisieren, besonders bei heißem Wetter.

Gönne dir ein inneres "Cool-Down"-Programm und lass alle negativen Gedanken und Sorgen los.

10.1.3 Entspannungs- und Atmungstechniken

Praktiziere Entspannungs- und Atemtechniken wie

[4-7-8](#) oder [5-5 \(Herzkohärenzatemung\)](#).

Weiters hilft die progressive Muskelentspannung nach [Jakobson](#) inkl. Gesicht.

10.1.4 Schlaf Apps (Flugmodus!)

Probiere verschiedene Technologien wie Schlaf-Apps oder Weißes-Rauschen-Geräte aus, um Hintergrundgeräusche zu minimieren und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

10.1.5 Düfte

Ich habe in Bezug auf schlaffördernde Düfte bisher die besten Erfahrungen mit [Lavendel](#) gemacht.

10.1.6 Nahrungsergänzungsmittel

[Glycin](#) senkt die Körpertemperatur. Am besten morgens einnehmen.

11 Schlafe am Boden

Heiße hat die Luft Tendenz nach oben zu steigen.

Deshalb ist der Boden der perfekte Ort für einen erholsamen Schlaf bei heißem Wetter.

Wenn du aufgrund der Hitze Schwierigkeiten hast, einzuschlafen, kannst du dich auf den Boden legen.

Versuche doch einmal dich mit einer ISO-Matte, einem Luftbett oder eine Wandermatte auf den Fußboden zu legen. Dort ist es deutlich kühler. Vielleicht sogar im Badezimmer.

Wenn du einen Balkon hast, kannst du dort am Boden versuchen der Hitzewelle zu entgehen.

Oder lege dich auf eine Yogamatte, ein [Luftbett](#) oder eine andere bequeme Unterlage und lass deinen Körper entspannen. Du wirst überrascht sein, wie schnell du in einen friedlichen Schlummer fallen wirst.

12 Abends im Freien Schlafen

Versuche doch mal, eine Nacht im Freien zu verbringen.

Z.B. auf deinem Balkon oder deiner Terrasse.

Oder nutze die Hitzewelle, um einmal einen Schattenplatz auf einem Campingplatz auszuprobieren und dir dabei den Sternenhimmel anzuschauen.

13 Letzter Ausweg – geh ins Hotel

Wenn die ganzen Maßnahmen trotzdem nicht genug helfen, damit du zu einem erholsamen Schlaf findest bleibt dir leider nur mehr ein Ausweg:

Geh für die Zeit der Hitzewelle in ein [Hotel](#).