

# Nackt schläft sich's schlechter

Oberärztin Andrea Kemper aus Apolda gibt Tipps für ruhige Nächte trotz Hitze

Von Ingo Glase

**Erfurt.** Die warmen Nächte der vergangenen Tage haben viele Menschen schlecht schlafen lassen. „Erstaunlicherweise gibt es nicht viele wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema“, wundert sich Andrea Kemper, Oberärztin im Robert-Koch-Krankenhaus Apolda.

Aber die Grundlagen sind ihr natürlich bekannt: „Im Schlaf sinkt normalerweise die Körpertemperatur, etwa um ein Grad“, erklärt die Schlafmedizinerin zum Tag des Schlafes am 21. Juni. „Das klappt bei kühlen Temperaturen prima, 16 bis 18 Grad Celsius sind ideal. Wenn man nun 28 Grad Celsius im Schlafzimmer hat, kann sich der Körper schlecht abkühlen. Allein das lässt uns schlechter schlafen.“

Auf die Bettdecke, das Negligé oder den Pyjama zu verzichten, sei aber keine gute Idee, warnt die Ärztin:



**Oberärztin  
Andrea Kemper**

FOTO: INGO GLASE

„Gerade in der Rem-Phase, dem Traumschlaf, fällt dem Körper die Temperaturregulierung schwer. Wer nackt oder ohne Decke schläft, riskiert bei offenem Fenster oder dergleichen eine leichte Auskühlung des Körpers. Deswegen empfehlen wir, auch bei Wärme auf eine leichte Decke, ein Laken oder dünne Nachtwäsche nicht zu verzichten.“

Klimaanlagen und Ventilatoren im Schlafzimmer sind ebenfalls nicht die beste Alternative, so Andrea Kemper: „Prinzipiell ist es natürlich gut, wenn es kühler ist. Aber wenn man in der Zugluft liegt, muss

man sich am nächsten Morgen über einen steifen Hals oder sogar eine Erkältung nicht wundern.“

Um trotz Abendhitze gut einzuschlafen, sei das intensive Durchlüften des Schlafzimmers immer noch der beste Tipp, so die Oberärztin. Tagsüber geschlossene Vorhänge können verhindern, dass sich der Raum stark aufheizt. Und: „Selbst im Schlafzimmer finden sich mittlerweile viele elektrische Geräte wie Fernseher oder Computer. Wenn sie im gängigen Stand-by-Modus laufen, erzeugen sie Wärme, die man per Knopfdruck abschalten kann.“

Feste Einschlafrituale helfen auch: „Alkohol gehört aber nicht dazu. Man schläft zwar schneller ein, aber schlechter durch“, warnt die Schlafmedizinerin. Ein zwar alkoholfreier, aber eisgekühlter Schlummertrunk sei ebenso kontraproduktiv wie die eiskalte Dusche: „Dadurch verengen sich die

Gefäße – auch in der Haut. So kann der Körper die innere Wärme schlechter abgeben.“ Deshalb lieber lauwarm duschen, rät sie.

Aber nicht nur Hitze, auch Corona lässt uns schlechter schlafen: Einer Studie zufolge hat sich in der Pandemie bei zwei Dritteln der Deutschen das Schlafverhalten verändert. „Über die Hälfte der Befragten hat angegeben, sich morgens nicht ausgeruht zu fühlen“, weiß Andrea Kemper. Homeoffice und die ganztägige Kinderbetreuung zu Hause sind nur zwei Gründe dafür. „Durch die fehlenden Ausgangsmöglichkeiten haben viele länger Fernsehen geschaut – und sind dadurch später ins Bett gegangen.“

Einige Menschen schlummern aber durch das Homeoffice sogar besser als gewöhnlich – „wenn beispielsweise lange Fahrten zur Arbeit wegfallen und sie dadurch morgens länger schlafen können“.

## Corona-Inzidenzen\* in Thüringen

Landkreis/kreisfreie Stadt	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	
Altenburger Land	21,3	12,3	15,7	15,7	16,8	5,6	↘
Eichsfeld	4,0	5,0	5,0	3,0	2,0	2,0	→
Eisenach	42,6	37,9	40,2	33,1	30,8	7,1	→
Erfurt	14,0	14,5	10,3	6,1	5,1	5,1	→
Gera	7,5	9,7	11,8	9,7	9,7	9,7	→
Gotha	25,9	25,2	22,2	17,8	17,0	15,6	↘
Greiz	3,1	3,1	4,1	5,1	5,1	5,1	→
Hildburghausen	36,3	30,1	28,5	23,7	14,2	12,7	↘
Ilm-Kreis	10,4	10,4	9,4	9,4	5,6	4,7	→
Jena	7,2	7,2	6,3	7,2	5,4	2,7	↘
Kyffhäuserkreis	36,4	35,0	22,9	22,9	16,2	12,1	↘
Nordhausen	4,8	4,8	3,6	3,6	2,4	2,4	→
Saale-Holzland-Kreis	2,4	2,4	1,2	1,2	1,2	0	↘
Saale-Orla-Kreis	14,9	11,2	6,2	2,5	3,7	5,0	↗
Saalfeld-Rudolstadt	10,7	8,7	9,7	11,6	10,7	9,7	→
Schmalkalden-Meiningen	12,0	9,6	7,2	6,4	4,0	1,6	↘
Sömmerda	5,8	2,9	2,9	4,3	4,3	4,3	→
Sonneberg	38,1	34,7	29,5	19,1	20,8	24,3	↗
Suhl	13,6	10,9	10,9	13,6	5,4	8,2	↗
Unstrut-Hainich-Kreis	46,0	37,2	35,2	40,1	36,2	35,2	→
Wartburgkreis	10,9	6,7	7,6	9,2	11,8	12,6	→
Weimar	7,7	6,1	7,7	3,1	3,1	1,5	↘
Weimarer Land	14,6	13,4	13,4	6,1	1,2	1,2	→
<b>Thüringen</b>	<b>15,8</b>	<b>13,9</b>	<b>12,5</b>	<b>11,1</b>	<b>9,6</b>	<b>8,1</b>	↘

\* Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner innerhalb der letzten sieben Tage. Aufgeführt werden die vergangenen sechs Werktage. Quelle: RKI **Stand: 19.06.2021, 03.12 Uhr** → = +/- 1

Wir nutzen die Daten des Robert-Koch-Instituts. Sie sind die einzigen vergleichbaren Werte für alle kreisfreien Städte und Landkreise. Sie sind für Infektionsschutzmaßnahmen bindend. Für unsere Lokalteile können wir oft aktuellere Werte der Gesundheitsämter nutzen.