

SOMMERNACHT MIT WOHLFÜHLTEMPERATUR



Wasserbetten sorgen auch in warmen Nächten für ein angenehmes Schlafklima

(Gründau) Tage voller Sonnenschein, laue Abende im Freien – das sind die angenehmen Seiten des Sommers. Etwas anders sieht es oftmals mit den Nächten aus. Denn wenn die Hitze im Schlafzimmer steht, wälzen sich viele Menschen stundenlang ruhelos in den Kissen. Decke weg, Decke her, mal schwitzt man, dann wieder fröstelt es einen. Zwischendurch plagt einen der Durst oder der Wunsch nach einer kalten Dusche. Und am nächsten Morgen steht man wie gerädert auf.

Ein Wasserbett sorgt für angenehme Temperaturen

Für erholsames Schlummern gerade im Sommer lässt sich jedoch einiges tun. Das beginnt zum Beispiel mit der richtigen Bettdecke, die leicht, atmungsaktiv und mit Baumwollbettwäsche bezogen sein sollte. Optimal ist ein zusätzlicher Satin Effekt, da dieser ebenfalls kühlend wirkt. Für ein dauerhaft ideales Schlafklima sorgen zudem Wasserbetten. Da die Temperatur der wassergefüllten Matratze über ein Thermostat individuell eingestellt wird, kann jeder seine Wohlfühltemperatur selbst bestimmen. Der Fachverband Wasserbett betont, dass selbst im Hochsommer die Temperatur

nicht unter 26 Grad geregelt werden sollte, weil man sonst sogar auskühlen kann. Außerdem sorgt die schwache Wärme dafür, dass Schweiß aus der textilen Auflage schnell verdampfen kann. Zusammen mit der leichten Oberdecke ist so für eine bessere Belüftung und Mikroklimatisierung des Körpers gesorgt. Im Winter liegt man dann bei 29 Grad oder mehr und mit Kuschedecke goldrichtig und mollig warm.

Fenster tagsüber geschlossen halten

Für heiße Sommernächte raten die Wohnexperten vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de beispielsweise zu weiteren Maßnahmen. So sollte man die Fenster und Rollos tagsüber geschlossen halten und spätabends und frühmorgens bei Durchzug kräftig lüften. Über Nacht darf das Fenster gekippt bleiben. Auch ein Ventilator kann hilfreich sein, allerdings ist darauf zu achten, dass er nicht auf den Körper gerichtet wird, damit kein Zug entsteht und die Muskeln nicht verkrampfen.

Wellness für die Wirbelsäule

Nicht nur in punkto Wärme sorgt ein Wasserbett für erholsamen Schlaf – auch ein verspannter Rücken entspannt sich darin besonders gut. Zudem lässt sich durch die Menge des eingefüllten Wassers das Bett optimal an den Menschen anpassen. Und aufgrund der Verdrängung des Wassers bleibt die Wirbelsäule immer gerade, egal ob man auf dem Rücken oder auf der Seite schlummert. Wer sich noch mehr verwöhnen möchte, kann sich sogar eine Massageeinheit einbauen lassen.