



Auf welcher Seite schläft sich's besser?

Gut ausgeruht

05.08.2017, 06:00

Tatsächlich lautet die Antwort auf diese Frage eindeutig: links! Auch gegen nächtliche Ruhestörung durch Hitze und Stress gibt es wirksame Strategien. Nackt schlafen gehört übrigens nicht dazu. Richtiges Lüften ist auch im Sommer wichtig.

"Ich habe gelesen, dass man auf der linken Seite schlafen soll, weil das gesünder ist. Stimmt das wirklich?", wollte ein Krone-Leser von uns wissen. Die Frage beantwortet Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, führender österreichischer Schlafforscher aus Graz mit einem eindeutigen Ja: "Das Herz tut sich einfach leichter, wenn wir auf der linken Körperhälfte liegen, da die Aorta, die Hauptschlagader, hier in einer Schleife geführt wird. Auch Reflux tritt seltener auf." Außerdem werden die Verdauung und die Lymphfähigkeit unterstützt. Die Milz, ein wichtiger Teil dieses Systems, befindet sich ebenfalls in der linken Körperregion. So müssen die Organe und Flüssigkeiten nicht "gegen die Schwerkraft" arbeiten.

Doch das Hauptproblem, das Erholungssuchende derzeit beschäftigt, ist gestörter Schlaf durch Hitze. Je mehr man sich herumwälzt, umso mehr schwitzt man. Andere, die direkt im Luftzug von Ventilator oder Klimaanlage einnicken, plagen am nächsten Morgen Nackenschmerzen, Kopfweg und verstopfte Nase. Übrigens: Ganz nackt ohne Decke zu schlafen wird nicht empfohlen, da der Schweiß dann auf der Haut verbleibt. Mittlerweile gibt es moderne Materialien für Sommerdecken und -matratzen, welche die Feuchtigkeit ableiten.

Pyjama in den Kühlschrank legen

Mike Mandl vom Österreichischen Dachverband für Shiatsu rät, sich mit lauwarmem Duschen abzukühlen - und nicht mit kaltem Wasser. Bei erweiterten Poren kann der Körper Überhitzung nämlich besser ausgleichen. Dafür jedoch mittels kalter Umschläge (wie bei Fieber) Füße, Beine und Handgelenke kühlen. Lustig, aber erfrischend: Legen Sie den Pyjama oder das Schlaf-Shirt eine Stunde vor dem Zubettgehen in den Kühlschrank. Mandl: "In der TCM wird der Nahrung auch ein thermischer Aspekt zugeschrieben. Gurken und Minze sind demzufolge ideal, um als frisch gemixtes Getränk der Sommerhitze entgegen zu wirken." Leichte Bewegung nach der Arbeit hilft, Stress abzubauen und entspannt die Muskulatur. Nicht übertreiben! Auch ein Abendspaziergang im schattigen Park, am See oder Waldesrand entlang hilft, auf Ruhemodus zu schalten. Das gilt ebenso für die ersten Urlaubstage, denn da werden auch viele von uns von Einschlafschwierigkeiten geplagt. Hände weg von üppigen Mahlzeiten und Alkohol! Kontrollieren Sie das Klima des Zimmers, in dem Sie die Nacht verbringen mittels Jalousie, einem Spezialvorhang ("Blackout-Gardine"), und richtigem Lüften: Tagsüber alles geschlossen halten, Fenster nicht kippen, morgens und abends ca. eine halbe Stunde für Frischluft sorgen. Wer keinen Durchzug erzeugen kann, stellt einen Ventilator so auf, dass die Raumluft nach draußen gezogen wird.

Karin Podolak, Kronen Zeitung