



SCHLAFTIPP NR. 25

DER TROPENEFFEKT IM BETT

Unser Körper produziert im Schlaf ständig Wärme und gibt Feuchtigkeit ab. Pro Stunde kann sich so bis zu einem Deziliter Feuchtigkeit, die zu 70% dampfförmig abgegeben wird, im Bett ansammeln. Die Bettdecke isoliert die Körperwärme und speichert die Feuchtigkeit je nach Material der Duvetfüllung. In der Schlafhöhle unter der Bettdecke entsteht dadurch ein Mikroklima mit hoher Luftfeuchtigkeit und grosser Wärme. Je mehr Feuchtigkeit in der Luft gebunden ist, desto wärmer wird diese empfunden. Um den Körper zu kühlen, produziert dieser Schweiß. Dadurch wird die Luftfeuchtigkeit unter der Bettdecke noch höher und man schwitzt dadurch noch stärker. Der Tropeneffekt hat begonnen. Sobald die Regungslosigkeit der Tiefschlafphase vorüber ist, wird sich der Schläfer automatisch abdecken um die zu heisse und feuchte Luft entweichen zu lassen. Wenn nun der überhitzte und vom Schwitzen feuchte Körper der kühleren Raumluft ausgesetzt wird, können schnell Muskelverspannungen einsetzen. Verwenden Sie eine möglichst luftdurchlässige Bettdecke, welche die Feuchtigkeit rasch an die Raumluft weiterleitet und achten Sie darauf, dass die Decke nicht zu dick ist. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nie unter 18°C fallen.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Do. 13. Juni 2013, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht.

Weitere Infos und Anmeldung auf www.leinenweberei.ch

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

www.leinenweberei.ch

www.facebook.com/leinenweberei



LEINENWEBEREI CHUR