



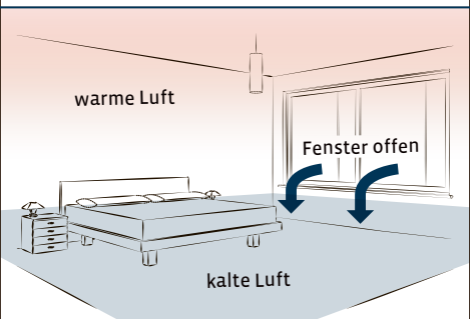
SCHLAFTIPP NR. 10:

OFFENES FENSTER

Schlafen Sie auch am liebsten mit offenem Fenster? Viele Leute empfinden kühle Raumluft im Schlafzimmer als angenehm und „frisch“. Wie unverbraucht die Luft wirklich ist, hängt jedoch nicht von den Temperaturen, sondern vom Sauerstoffgehalt und der Luftfeuchtigkeit ab. Bei geöffnetem Fenster, auch wenn dieses nur gekippt oder einen Spalt geöffnet ist, sammelt sich die kühlere Aussenluft am Boden des Schlafzimmers. Genau auf der selben Höhe wie sich das Bett befindet. Dies kann insbesondere bei kühleren Nächten problematisch sein. In der Nacht produziert der Körper permanent Wärme und Feuchtigkeit. Das Duvet isoliert den Schlafenden von der Raumluft. Deckt man sich nun im Schlaf ab, weil sich gerade zu viel Wärme und Feuchtigkeit unter dem Duvet gesammelt hat, liegt der ca. 37°C warme und vielleicht sogar etwas feuchte Körperteil unbedeckt im angesammelten „Kalt-Luft-See“. Die betroffene Muskulatur verspannt sich! Um dem vorzubeugen, lüften Sie besser das Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen 5 Minuten mit weit geöffneten Fenster, bis die gesamte Raumluft ausgetauscht ist und schliessen das Fenster danach ganz. Achten Sie zudem darauf, dass Ihr Duvet nicht zu stark isoliert und ausreichend Feuchtigkeit ableiten kann.

Möchten Sie sich über weitere Problemlösungen bei Schlaf- und Liegeprobleme informieren?

Auf unserer neugestalteten Homepage leinenweberei.ch finden Sie ständig neue und hilfreiche Tipps wie auch jeden Montag auf Radio Grischa um 11.20 Uhr.



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR