

Warnung vor zu kalten Schlafzimmern!

Jedes Jahr wenn gegen Herbst die nächtlichen Temperaturen sinken, gibt es auf unserer Telefonleitung Hochbetrieb! Viele Kunden, die im Sommer mit wenig oder gar keinen Rückenproblemen gelebt haben, rufen an und beklagen sich, dass sie jetzt plötzlich wieder unter Rückenproblemen leiden würden. Sie erkundigen sich, wie lange denn eine Matratze und ein Lattenrost gut seien für sie. Wahrscheinlich sein die Matratze schon durchgelegen, obschon dieses erst einige Jahre alt sei. Oder ob wir sicher seien, dass die Matratze, die sie von uns gekauft haben wirklich von guter Qualität seien!

Nachdem wir schon Jahrelang Menschen mit Rückenproblemen betreuen, ist das keine Überraschung mehr für uns, wir erleben das jedes Jahr.

Die Erklärung ist nämlich ganz einfach:

Die neuerdings wieder von Rückenschmerzen gepeinigten haben einfach kalt im Bett! Nein, nein sagen diese dann jeweils auf dieses Argument, ich friere nicht im Bett. Natürlich nicht die Zusammenhänge sind anders:

Die meisten Menschen haben nachts das Fenster geöffnet, weil es angenehmer ist in frischer und nicht in abgestandener Luft zu schlafen. Wenn jetzt die Aussentemperaturen bis gegen den Gefrierpunkt sinken, bleibt das Fenster immer noch offen. Vielleicht wird die Öffnung auf einen kleinen Spalt verkleinert. Weil meistens die Heizung abgestellt ist fließt jetzt die sehr kühle Luft wie ein Wasserfall unter dem Fenster sanft auf den Boden und bildet so ein Kaltluft-See. Diese kalte Luftschicht kann bis 60 cm oder noch höher steigen. Wehe wenn wir uns jetzt nur ein kleines bisschen abdecken oder die nackten Beine herausstrecken. Dies tun wir nämlich erst dann, wenn wir unter der warmen Decke zu heiss haben und schwitzen. Aus diesem Grund sind wir jetzt plötzlich mit 36 Grad warmer, Schweissnasser Haut in einer Lufttemperatur von 10 bis 14 Grad Kälte. Oder noch kühler. Dieser Temperatur-Schock kann sehr leicht rheumatische Spannungen auslösen, die wir auch im Sommer erleben, wenn wir zu lange in nassen Badehosen herumsitzen wenn ein kühler Wind weht. Wenn wir dann in dieser Situation noch bis zu einer halben Stunde schlafen bevor wir es merken und uns unter die warme Decke zurückziehen ist es meist zu spät: Der Kälte-Killer hat zugeschlagen und wir stehen mit Rückenverspannungen oder Rückenschmerzen auf! Sensible Menschen brauche sich schon gar nicht abzudecken um den Effekt zu erleben. Weil heutige Matratzen hervorragend Feuchtigkeit und Luft zirkulieren lassen, sind diese eben auch durchlässig für die kalte Luft, wenn der Kaltluftsee so hoch steigt, dass die ganze Matratze darin eingetaucht ist. Das Ergebnis ist das gleiche: Rückenschmerzen.

Was können Sie selber dagegen tun?

- Der erste Schritt ist einfach. Wenn Sie eine rasche Besserung erzielen wollen zeihen Sie einfach einige Nächte lang einen Rhemagürtel, erhältlich in jeder Drogerie, an und wenn die Ursache wirklich die kalte Nachtluft ist werden Ihre Beschwerden in einigen Tagen verschwinden!

- Schliessen Sie das Fenster. Sicher wird die Luft im Schlafzimmer etwas stickiger aber das ist immer noch viel besser als tägliche Rückenschmerzen. Übrigens bleibt die Luft mit geschlossenen Fenster feuchter weil Sie beim Atmen die Luft anfeuchten. Bei zwei Personen macht das leicht einige Deziliter Feuchtigkeit in der Luft aus. Wenn Sie das Fenster leicht offen lassen, tauschen Sie diese selbst angefeuchtete Luft gegen trockene Aussenluft aus.
- Lüften Sie besser vor dem Schlafengehen noch einmal gründlich Ihr Schlafzimmer so können Sie in schön kühler und frischer Luft einschlafen.
- Wenn Sie aber trotzdem das Fenster offen lassen möchten, dann öffnen Sie auch die Schlafzimmertüre einen Spalt weit. Durch die eindringende warme Luft gibt es einen leichten Luftwirbel im Zimmer der die Bildung eines Kaltluftsees wenigstens zum Teil vermindert
- Benutzen Sie einen Luftbefeuchter, damit die Luft nicht zu trocken ist. Die trockene kalte Luft von aussen ist keine gute Lösung für Ihre Schleimhäute.
- Prüfen Sie, ob Sie wirklich eine warme „Winterdecke“ brauchen. Viele Schläfer Schwitzen unter zu dichten und damit zu warmen Decken und decken sich dann ab. Aber das ist selbst in einem kühlen (nicht kalten) Schlafzimmer vielleicht schon der Auslöser von Problemen! Wenn Sie immer schwitzen, dann wählen Sie besser keine Daunendecke sonder ein Material das viel mehr und rascher Feuchtigkeit absorbiert wie etwa Seide, Kamelwolle oder Kaschmirwolle. Decken aus diesen Materialien haben schon manches Problem gelöst, dessen Ursprung bei der Matratze gesucht wurde. Wenn Sie zeitweise Schwitzen oder unter Wallungen leiden, empfiehlt sich eine PCM Decke. Dieses moderne Produkt hilft Ihnen schön warm zu schlafen und kühlt Sie ab wenn zu warm werden. Ein echter Problemlöser für alle die wechselnd zu warm oder zu kalt haben!

Wenn Sie diese Tipps beherzigen werden Sie feststellen, dass viele belästigende Rückenschmerzen von selber verschwinden. So können Sie sich auf den Frühling freuen, wenn Sie dann wieder mit offenem Fenster frische Luft geniessen können.

Ich wünsche Ihnen einen beschwerdefreien Herbst und guten, erholsamen Schlaf!

Andreas Santschi - Ihr Bettendoktor