

Wohltemperierte Nachtruhe

(djd). Über Sonnenschein und warme Temperaturen freut sich tagsüber wohl jeder. Nur in der Nacht wünscht man sich angenehme Kühle für einen entspannenden Schlaf. Aber die Schlafqualität braucht selbst in heißen Sommernächten nicht zu leiden. Nächtliches Schwitzen ist abwendbar, so der Fachverband Wasserbett (www.fachverband-wasserbett.de). Mit einer Matratze, die temperierbar ist, im Sommer einen kühlenden Effekt hat und hygienisch einwandfrei gehalten werden kann, kommt im Bett erst gar keine Missstimmung auf. Ein Wasserbett bietet hier beste Voraussetzungen, so die Mitglieder des Verbandes, der ein Zusammenschluss internationaler Wasserbettenhersteller und –händler ist. Weniger Schwitzen – besonders das starke Geschlecht dürfte hier hellhörig werden. Bekanntlich leiden nämlich mehr Männer als Frauen unter starker nächtlicher Transpiration. Ein Plädoyer für Wasserbetten halten auch namhafte Mediziner und brechen auch aus orthopädischen Gründen eine Lanze für das Wasserbett. Die Stichworte hier: Optimale Entlastung der Wirbelsäule, ideale Regeneration der Bandscheibe und weniger Auflagedruck – für eine bessere Blutzirkulation und gegen das Einschlafen der Gliedmaßen.