

Socken im Bett: Vorsicht! Keime gefährden Ihre Gesundheit!

Der Artikel beleuchtet die Hygiene von Socken im Bett und deren Einfluss auf Schlafqualität und Gesundheit. Erfahren Sie, warum frische, atmungsaktive Socken empfohlen werden.

Nicht verfügbar, Deutschland - Ein guter Schlaf ist für die körperliche Regeneration und die Aufrechterhaltung lebenswichtiger Funktionen im Körper von entscheidender Bedeutung. Dazu gehören die Stärkung des Immunsystems, der Abtransport von Stoffwechsel-Abfallprodukten sowie die Bildung von Zellerneuerungs-Hormonen. Doch eine häufige Angewohnheit in vielen Schlafzimmern könnte diesen positiven Effekt gefährden: das Tragen von Socken im Bett. Die dazugehörige Hygiene-Problematik wurde in einer umfassenden Studie des britischen Matratzenhändlers **Mattressnextday** untersucht, die beunruhigende Ergebnisse zutage förderte.

Die Studie analysierte Sockenproben von Probanden, die diese zwischen 7 und 23 Uhr getragen hatten. Auf der Hälfte der getesteten Socken wurden besorgniserregende Mengen der Bakterienart **Pseudomonas aeruginosa** gefunden. Diese Bakterien sind üblicherweise in Böden, Fußmatten oder im Kot von Schaben anzutreffen und können bei Personen mit geschwächtem Immunsystem ernsthafte Erkrankungen wie Hautausschläge, Harnwegs- und Atemwegserkrankungen sowie sogar Lungenentzündungen verursachen. Besonders alarmierend ist, dass die Socken der Probanden 20-mal schmutziger waren als eine übliche Fernbedienung und schmutziger als eine handelsübliche Toilette, wie **Focus** berichtet.

Hygiene und Socken im Bett

Die Problematik ist nicht nur die Ansammlung von Bakterien, sondern auch der Nährboden, den feuchte Socken für Fuß- und Nagelpilz bieten. Mit etwa 250.000 Schweißdrüsen auf den Füßen neigen Träger von Socken zu feuchten Füßen, was das Risiko von Infektionen erhöht, insbesondere für Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder Ekzemen, bestätigte **T-Online** in ihrem Bericht.

Trotz dieser alarmierenden Fakten gibt es Vorteile beim Tragen von Socken im Bett. Sie können in kalten Nächten das Einschlafen erleichtern, die Schlafdauer verlängern und sogar das Liebesleben verbessern. Um jedoch die Hygiene zu wahren, wird empfohlen, frische, atmungsaktive Socken aus Naturfasern wie Baumwolle zu tragen. Diese sind nicht nur angenehmer, sondern auch gut für die Haut, da sie überschüssige Wärme ableiten.

Tipps zur Schlafhygiene

Schlafhygiene bezieht sich auf die Gesamtheit der Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die für gesunden und erholsamen Schlaf sorgen. Eine gute Schlafumgebung, der Umgang mit Stress, eine gesunde Ernährung und ein strukturierter Tagesablauf sind entscheidend für die Verbesserung der Schlafqualität. Optimale Schlafbedingungen führen zu schnellerem Einschlafen, besserem Durchschlafen, einem erholten Aufwachen und einer gesteigerten Konzentration sowie Leistungsfähigkeit. Diese Erkenntnisse stammen aus einem Artikel von **MSD Gesundheit**.

Die Wahl der Schlafkleidung und die Beachtung der Hygiene können somit erheblich dazu beitragen, die erholsame Nachtruhe zu fördern. Die richtige Balance zwischen Komfort und Sauberkeit ist der Schlüssel zu einem gesunden Schlaf.

Details	
Ort	Nicht verfügbar, Deutschland
Quellen	• www.focus.de • www.t-online.de • www.msd-gesundheit.ch

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de