

Gesund schlafen: Warum das Fenster nachts besser geschlossen bleibt

Die Studie der Johannes-Gutenberg-Universität zeigt:
Offene Fenster in heißen Nächten erhöhen
Gesundheitsrisiken durch Lärm. Tipps für besseren Schlaf.

Stand: 30.07.2024, 19:29 Uhr

Von: Stella Henrich

Lärminderung für besseren Schlaf: Ein wichtiger Aspekt der Gesundheit

Die nächtliche Ruhe wird häufig als unberührbarer Bereich gesehen, in dem man sich erholen und neue Kraft tanken kann. Eine aktuelle Studie der Johannes-Gutenberg Universität in Mainz legt jedoch nahe, dass der Zustand des Schlafes und seine langfristigen Folgen auf das Wohlbefinden durch äußere Faktoren, wie Verkehrslärm, stark beeinflusst werden. In Zeiten, in denen wir uns von der Hitzewelle des Sommers abkühlen wollen, könnte das Öffnen der Fenster zwar verlockend erscheinen, es könnte jedoch gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Die gefährliche Illusion: Kühler Wind, aber laute Realität

Die Forschenden der Studie unterstreichen, dass das vermeintlich frische Lüften des Schlafzimmers die Menschen in die Irre führen kann. Viele glauben, dass ein offenes Fenster bei

hohen Temperaturen für besseren Schlaf sorgt. Doch die Ergebnisse zeigen, dass Nachtruhe durch nächtliche Geräusche massiv gestört werden kann, was weitreichende gesundheitliche Folgen haben könnte. Die Regulierung wichtiger Körperfunktionen wie Blutdruck und Körpertemperatur wird durch solche Störungen negativ beeinflusst.

Die gesundheitlichen Risiken von nächtlichem Lärm

Laut der Studie sind die Auswirkungen von nächtlichem Lärm nicht zu unterschätzen. Die Wissenschaftler äußern Besorgnis über die Verbindung zwischen verzweiftem Schlaf und der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den potenziellen Problemen zählen:

- Erhöhter Blutdruck
- Steigerung der Ausschüttung von Stresshormonen
- Verhärtung der Blutgefäße

Diese Faktoren können entscheidende Einflussgrößen auf die Entstehung schwerwiegender gesundheitlicher Probleme wie Herzinfarkt darstellen.

Psychische Gesundheit und Schlafqualität: Eine besorgniserregende Verbindung

Der nächtliche Lärm beeinflusst nicht nur den physischen Gesundheitszustand, sondern hat auch Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Die Studie legt nahe, dass eine erhöhte Geräuschbelastung während der Nacht zu Depressionen und Angstzuständen führen kann. Dies zeigt, wie wichtig es ist, das eigene Schlafzimmer nicht nur als Ort der Erholung zu sehen, sondern als einen Raum, der aktiv vor Lärm geschützt werden muss.

Empfehlungen zum Schutz der Nachtruhe

Körperlich und psychisch gesund bleiben ist ein Ziel, das jeder verfolgt, ganz besonders in der gegenwärtigen Zeit, wo die Temperaturen steigen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den nächtlichen Schallpegel unter 40 dB(A) zu halten, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Zudem wird geraten, einfache Maßnahmen zur Lärmreduktion zu ergreifen:

- Fenster nachts schließen
- Nutzung von Ohrstöpseln
- Neuausrichtung des Betts im Raum zur Lärminderung

Fazit: Bewusstsein für schlafrelevante Lärmquellen schaffen

In Anbetracht dieser Erkenntnisse ist es unerlässlich, das eigene Schlafzimmer nicht nur für Luftzirkulation, sondern auch für die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten. Wenn man auch an heißen Sommernächten gut schlafen möchte, sollte man sich stets bewusst sein, dass ein offenes Fenster nicht nur frische Luft, sondern auch unerwünschten Lärm hereinlässt. Das langfristige Wohlbefinden ist das höchste Gut, weshalb Schlafqualität in der heißen Jahreszeit wichtiger ist denn je.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de