

Warum Sie Ihr Fenster nachts schließen sollten: Risiken für die Gesundheit

Offenes Fenster bei Sommerhitze kann die Nachtruhe stören und Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Stand: 30.07.2024, 05:10 Uhr

Von: Stella Henrich

Gesundheitliche Risiken durch nächtlichen Lärm

In den warmen Sommernächten neigen viele Menschen dazu, ihre Schlafzimmerfenster weit zu öffnen, um frische Luft hereinzulassen. Dieses Vorgehen wird häufig als der Schlüssel zu einem besseren Schlaf angesehen. Doch, wie Forschende der Johannes-Gutenberg Universität Mainz in ihrer letzten Studie herausfanden, bringt diese Routine gesundheitliche Gefahren mit sich. In der Untersuchung wurde festgestellt, dass nächtliche Geräusche die Ausschüttung von Stresshormonen fördern, was sich negativ auf den menschlichen Organismus auswirken kann.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Studie deutet darauf hin, dass Schlafstörungen, die durch Lärm verursacht werden, zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Eine gestörte Nachtruhe beeinflusst auf vielfältige Weise den Körper. Zu den möglichen

Folgen zählen:

- erhöhter Blutdruck
- Unsicherheit beim Schlafen
- steifer werdende Gefäße

All diese Faktoren sind entscheidend für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten nicht unterschätzt werden.

Geringe Akzeptanz für Lärm als Störfaktor

Obwohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf die Gefahren von nächtlichem Lärm aufmerksam macht, indem sie empfiehlt, dass 40 dB(A) nicht überschritten werden sollten, ignorieren viele Menschen diese Hinweise. Alltagsgeräusche, wie sie beispielsweise durch den Verkehr entstehen, überschreiten oft diesen Wert und können die Gesundheit nachhaltig schädigen. Zudem ist der menschliche Körper bemerkenswertermaßen während der Nacht empfindlicher gegenüber Geräuschen im Vergleich zum Tage.

Psychische Auswirkungen des Lärms

Laut der Studie sind nicht nur körperliche, sondern auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände durch nächtlichen Lärm bedingt. Die Forschenden weisen darauf hin, dass negative Emotionen, die durch Störungen während der Nacht entstehen, bedeutsame Auswirkung auf die psychische Gesundheit haben können.

Schutzmaßnahmen für einen besseren Schlaf

Die Ergebnistendenzen deuten darauf hin, dass es besser sein könnte, das Schlafzimmerfenster in heißen Nächten geschlossen zu halten. Alternativen, um das Schlafzimmer zu kühlen,

könnten Ventilatoren oder ein Umstellen des Bettes in ruhigere Zonen des Raumes sein. Einige Menschen nutzen auch Ohrstöpsel, um sich von der Lärmkulisse abzukapseln.

Fazit: Gesunder Schlaf in turbulenten Zeiten

Die Wichtigkeit eines ungestörten Schlafes ist nicht zu unterschätzen. Wissenschaftler empfinden sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht als optimal für die Herzgesundheit. In Anbetracht der Studie ist es ratsam, den eigenen Schlafplatz zu schützen und potenzielle Gesundheitsrisiken durch Lärm zu minimieren.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)