

Warum Sie Ihr Schlafzimmerfenster nachts schließen sollten: Gesundheitsrisiken

Offene Fenster im Sommer können gesundheitliche Risiken bergen. Studien zeigen, wie nächtlicher Lärm den Schlaf und das Herz schädigt.

Beim Versuch, sich an heißen Sommertagen abzukühlen, sind viele Menschen geneigt, ihre Fenster während der Nacht offen zu lassen. Dieses Verhalten, das oft als eine einfache Lösung angesehen wird, könnte jedoch erhebliche Gesundheitsrisiken bergen. Dies zeigt eine aktuelle Studie der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, die einen klaren Zusammenhang zwischen nächtlichem Lärm und der Ausschüttung von Stresshormonen untersucht hat.

Negative Auswirkungen nächtlichen Lärms

Nach Angaben der Studie wird nächtlicher Lärm, insbesondere von Verkehr, häufig unterschätzt. Zu kurze und unterbrochene Schlafphasen können die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich begünstigen. Zu den negativen Auswirkungen des nächtlichen Lärms zählen:

- Erhöhung des Blutdrucks
- Steigerung der Ausschüttung von Stresshormonen
- Versteifung der Blutgefäße

Diese Faktoren stehen im direkten Zusammenhang mit potenziellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verdeutlichen, wie wichtig eine ungestörte Nachtruhe ist.

Der Einfluss auf die psychische Gesundheit

Zusätzlich zu den körperlichen Auswirkungen hat Lärm in der Nacht auch schwerwiegende Konsequenzen für die psychische Gesundheit. Laut den Forschenden kann dies zur Entstehung von Depressionen und Angstzuständen führen. Der Zusammenhang zwischen nächtlichem Lärm und den negativen Emotionen wird in der Studie als besonders relevant hervorgehoben.

Empfehlungen für einen gesunden Schlaf

Das Schließen der Fenster in der Nacht, selbst bei hohen Temperaturen, wird von Experten dringend empfohlen. Trotz der oft angenehmen Frischluft kann der Lärm, der von draußen eindringt, die innere Uhr des Körpers durcheinanderbringen. Diese innere Uhr reguliert zahlreiche wichtige Funktionen, darunter Blutdruck und Hormonhaushalt, und ist besonders während der Nacht aktiv. Das Umgebungsgeräusch, auch wenn es nicht bewusst wahrgenommen wird, beeinträchtigt die Schlafqualität erheblich.

Die Rolle der Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Richtlinien veröffentlicht, die einen maximalen Schallpegel von 40 Dezibel während der Nacht empfehlen. Diese Grenzwerte sollen verhindert werden, um gesundheitliche Schäden durch übermäßigen Geräuschpegel zu vermeiden. Zu laute Geräusche, wie sie etwa von vorbeifahrenden Autos oder Rasenmähern ausgehen, können bereits eine Gefahr für den Schlaf darstellen.

Gesunder Schlaf als Schlüssel zur Gesundheit

Die Studie zeigt, dass die negativen Langzeitfolgen einer konstanten Lärmbelastung, wie Gehörschäden und arterielle

Verkalkungen, ernst genommen werden müssen. Auch das Umweltbundesamt betont die Relevanz des Themas und empfiehlt Maßnahmen zur Lärmreduktion für einen gesunden Schlaf. Hierzu zählt nicht nur das Schließen der Fenster, sondern auch die Möglichkeit, das Bett im Raum zu repositionieren, um akustische Störungen zu minimieren.

Insgesamt zeigt die Forschung, dass die nächtliche Ruhephase von entscheidender Bedeutung für die körperliche und psychische Gesundheit ist. Daher kann das bewusste Schließen der Fenster in der heißen Sommernacht nicht nur den Schlaf verbessern, sondern langfristig auch die Gesundheit schützen.

- **NAG**

Details

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