

Ist kalt schlafen gesund?

Zu den eindrücklichsten Erinnerungen meiner Großstadt-Kindheit zählt ein winterlicher Besuch auf dem tief verschneiten Bauernhof meiner uralten Großtante Mia in Krebeck. Genauer gesagt das Plumpsklo, das Schlachten eines Huhns fürs Sonntagsessen – und das abendliche Zubettgehen im Eisblumenambiente von Großtantes bibberkalter Dachkammer.

Während ich mich an das Plumpsklo gewöhnte und dem kopflos wild davonflatternden Hühnerkörper mit einer gewissen Faszination überrascht hinterher starrte, er-starrte ich buchstäblich allabendlich zwischen meterdickem, eisigem Daunenumplumeau und ebensolchen Laken und Kissens – der pure Horror. Minutenlang lag ich regungslos zwischen den Stofflagen, um jeden Hautkontakt mit noch ungewärmter Bettwäsche tunlichst zu vermeiden.

Gut – die 16 Grad, die jetzt in unserem städtischen Altbau-schlafzimmer im Winter manchmal herrschen, sind dagegen kalter Kaffee. Aber man wacht schon morgens manchmal mit angerauten Stimmbändern auf. Jetzt wollen wir bauen, und was will die Gattin? – Weiterhin im Winter tiefgekühlt schlafen. Gesund findet sie das. Da

frage ich mich: Und wie geht gesund schlafen im Sommer? Da baut man sich ein luftdichtes Haus mit super Dämmung und Lüftungsanlage. Und jetzt will sie im Winter partout nachts die Schlafzimmerschlafzimmertür auflassen! Bis Betten, Schränke, Wände, der Fußboden – einfach alles Kühl-schranktemperatur erreicht hat. Da kann doch selbst die effizienteste Wärmepumpe nur verzweifeln.

Ganz abgesehen davon: Auch unser Liebesleben tendiert im Winter dazu, auf Eis zu liegen. Kein Wunder, wenn jeder entblößte Quadratmillimeter sofort zur Gänsehaut wird und man am liebsten noch die Wollsocken im Bett anlassen möchte.

Den Wechsel der Jahreszeiten mag ich an Deutschland besonders: einen Herbststurm, ein Sommergewitter oder das Zwitschern der Vögel, wenn der Frühling erwacht. Auch deshalb schlafe ich so gerne mit geöffnetem Fenster. Im Winter vor allem, wenn die klare, kalte Luft ins Schlafzimmer rauscht. Das ist ein schönes Gefühl und sehr romantisch, sich dann gemeinsam unter eine dicke Federdecke zu kuscheln.

Kalt schlafen soll ja auch gesund sein. Das habe ich mal gelesen. Und außerdem kann ein bisschen Abhärtung meinem Schatz nicht schaden. Er hält sich ohnehin viel zu häufig in geschlossenen, völlig überheizten Räumen auf, hetzt von einem Meeting ins nächste und sitzt dann wieder im vollklimatisierten Auto – übrigens ebenfalls viel zu warm.

Ich hatte ihm vorgeschlagen, dass wir in unserem neuen Haus einfach zwei Schlafzimmer einplanen. Dann könnte jeder so schlafen wie er möchte. Aber das will er auch nicht. Tja, dann muss er eben „bibbern“. So nennt er das und teilt es mir prompt jeden Wintermorgen mit völlig übertriebenem Gesichtsausdruck mit. Übrigens mit genau so einer Leidensmiene wie bei einer Erkältung, die er entgegen seiner Erwartung doch jedesmal überlebt. Sie wissen, was ich meine, oder?

Zum Einzug ins neue Haus werde ich ihm dicke Wollsocken und einen Schal für die eisigen Nächte schenken. Selbstgestrickt natürlich, damit meine kleine Frostbeule nicht erfriert.

Und während ich schon mal anfangs zu stricken, überlasse ich meinem Bibberling die Planung der Wärmepumpe. Wir benötigen schließlich eine, die mein Schlafverhalten nicht überfordert. ●●●

Peter Michels/Melina Rost

SIE
SAGT

ER
SAGT

Foto: Neue Pinakothek (Carl Spitzweg: Der arme Poet)



Romantik trifft Kaltfront. Heutzutage ist die Wohlfühltemperatur im Schlafgemach keine Frage des Geldes mehr – sondern des Gemüts.