

Proč se budíme unavení, i když prospíme celou noc? Problémy se spánkem zažilo sedm z deseti Čechů

12.8.2026 - Kamila Žitňáková | Crest Communications

Můžeme spát deset hodin, a přesto se ráno probudit bez energie. Kvalitu spánku totiž neurčuje jen to, kolik času strávíme v posteli, ale také to, jak dobře během noci skutečně odpočíváme. Stačí, aby nás opakovaně budilo horko, vydýchaný vzduch nebo během pylové sezóny ucpaný nos, a tělo nedostane dostatek prostoru pro plnohodnotnou regeneraci. Právě kvalitní spánek přitom odborníci řadí vedle pohybu a vyvážené stravy mezi nejdůležitější pilíře dlouhověkosti.

Na kvalitním spánku se podílí celá řada faktorů. Odborníci doporučují dodržovat pravidelný režim, během dne zařadit dostatek pohybu, před spaním omezit modré světlo z mobilních telefonů nebo udržovat v ložnici nižší teplotu. Neméně důležitou roli ale hraje také dostatek čerstvého vzduchu. V uzavřené místnosti totiž během noci postupně roste koncentrace oxidu uhličitého, což může přispívat k pocitu ranní únavy i horšímu soustředění během dne.

„Spánek dnes patří mezi největší témata zdravého životního stylu. Stále více odborníků jej označuje za jeden z klíčových pilířů longevity, tedy dlouhého života prožitého ve zdraví. Vycházejí o něm knihy, vznikají podcasty a lidé investují nemalé prostředky do všeho, co jim slibuje lepší odpočinek. Přesto se často soustředí na matrace, chytré hodinky nebo večerní rituály a opomíjejí prostředí, ve kterém každou noc tráví sedm až devět hodin. Kvalitní vzduch je přitom jedním ze základních předpokladů skutečně kvalitního spánku a celkové regenerace organismu,“ Pavel Vořech, produktový manažer pro komfortní větrání společnosti Zehnder.

Jedním z účinných způsobů, jak vytvořit zdravější prostředí pro spánek, jsou moderní systémy větrání s rekuperací tepla, které zajišťují nepřetržitou výměnu vzduchu bez nutnosti otevírat okna. Do interiéru přivádějí čerstvý filtrovaný vzduch a současně odvádějí vzduch vydýchaný. Díky filtrům navíc zachycují pyl, prach i další nežádoucí částice z venkovního prostředí, což ocení zejména alergici nebo lidé žijící v rušných městských lokalitách.

Spánek narušuje i stále častější výskyt tropických nocí

Během letních měsíců se stále více domácností potýká s tropickými nocemi, kdy teplota v ložnici neklesá ani po západu slunce. Organismus se pak hůře ochlazuje, usínání trvá déle a spánek bývá častěji přerušovaný. Pro kvalitní spánek odborníci doporučují udržovat v ložnici teplotu přibližně mezi 17 a 19 °C a relativní vlhkost vzduchu mezi 40 a 60 %. Pro řadu lidí se tak přehřátá ložnice stává jedním z důvodů, proč se ráno nebudí skutečně odpočatí.

K udržení příjemného vnitřního prostředí i během horkých letních nocí může pomoci systém větrání s rekuperací tepla Zehnder doplněný o klimatizační jednotku ComfoClime. Ta je součástí systému komfortního větrání a aktivně upravuje teplotu přiváděného vzduchu – v létě jej ochlazuje a odvlhčuje, v zimě naopak pomáhá s jeho dohřevem. Nejde přitom o náhradu klasické klimatizace, ale o řešení, které pomáhá udržovat stabilní vnitřní klima bez průvanu a nadměrného hluku a zároveň energeticky efektivním způsobem.

Data potvrzují, že kvalitní spánek není samozřejmostí

Podle aktuálního průzkumu agentury STEM/MARK zažilo problémy se spánkem alespoň někdy sedm z deseti Čechů. Není proto překvapením, že se kvalitní spánek stává jedním z hlavních témat zdravého životního stylu. Odborníci na zdravé vnitřní klima v budovách ze společnosti Zehnder upozorňují, že vedle pravidelného režimu, dostatku pohybu nebo psychohygieny hraje důležitou roli také prostředí, ve kterém každou noc regenerujeme. Vzduch, který během spánku dýcháme, bývá jedním z nejvíce opomíjených faktorů. Součet podobných každodenních návyků přitom tvoří podstatu konceptu longevity – snahy nejen prodloužit život, ale především prožít co nejvíce let ve zdraví, dobré kondici a s dostatkem energie.

O společnosti Zehnder:

Zehnder Group Czech Republic s.r.o. je dceřinou společností švýcarského koncernu ©Zehnder Group, založeného v roce 1895. Se 17 výrobními závody a více než 3.500 zaměstnanci patří k technologické špičce v oblasti designových koupelnových a bytových radiátorů, komfortních systémů větrání s rekuperací tepla a stropních sálavých systémů pro vytápění a chlazení.

Pro další informace nebo podklady kontaktujte:

Kamila Žitňáková

Crest Communications a.s.

kamila.zitnakova@crestcom.cz

+420 725 544 106

<https://www.crestcom.cz/cz/tiskova-zprava?id=6443>