

Fachinformation Nr. 5

des Verbandes Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



Erholsamer Winterschlaf auch für Allergiker



Was ist die Hausstaubmilbenallergie?

- Die Hausstaubmilbenallergie ist weit verbreitet. Vor allem Kinder und Jugendliche leiden daran.
- Der Mensch verliert pro Nacht bis zu einem Gramm Hautschuppen. Diese bilden die Nahrungsgrundlage der Milben. Allergieauslöser sind nicht die Tiere selbst, sondern deren Kot, der sich mit dem Hausstaub vermischt.
- Die allergische Reaktion kann von einer Sofortreaktion der Haut bis zu schweren Atembeschwerden führen. Die Betroffenen leiden oft beim Zubettgehen an starkem Juckreiz, einer häufig verstopften Nase, Kratzen im Hals und juckenden Augen.
- Bei besonders starker Allergie, können sogar Pfeifgeräusche beim Atmen, Husten oder ein Engegefühl im Bereich des Brustbeins auftreten.

Wenn die Tage und Nächte wieder kälter werden, lädt das Bett mit flauschigem Kissen und wärmendem Duvet zum ausgedehnten Verweilen ein. Allerdings kann die wohlige Schlafzimmer-Atmosphäre auch für andere Zeitgenossen verlockend sein. Hausstaubmilben in Matratzen und Bettwaren sind besonders für Allergiker ein leidiges Thema. Mit Daunen und Federn gefüllte Qualitätsbettwaren gewährleisten nicht nur Allergikern einen angenehmen und erholsamen Winterschlaf.

Ein warmes, kuscheliges Bett ist der beste Ort zum Überwintern. Was für den Menschen gilt, trifft leider auch für Hausstaubmilben zu. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Räume wieder stärker geheizt werden, beginnt die Hauptsaison für Milben. Sie mögen die wohlige Wärme und die hohe Luftfeuchtigkeit – im Schlafzimmer, in der Matratze und unter der Bettdecke. Die richtige Wahl der Bettwaren kann einen wichtigen Beitrag leisten, um sich vor den kleinen Plagegeistern zu schützen. Bettfüllungen mit natürlichen Daunen und Federn haben sich dabei bewährt. Im Gegensatz zu synthetischen Bettwaren schaffen sie ein angenehmes Schlafhöhlenklima für den Menschen und gleichzeitig einen ungünstigen Lebensraum für Milben.

Kein Unterschlupf für Hausstaubmilben

Daunenduvets sorgen für einen schnellen Wärmehaufbau beim Einschlafen und eine ebenso schnelle Feuchtigkeitsabgabe beim morgendlichen Lüften. Für die Milben bedeutet das, dass die für sie angenehmen Temperaturen schnell überschritten und die für sie ideale Luftfeuchtigkeit schnell unterschritten wird. Diese Schwankungen behagen den mikroskopisch kleinen Lebewesen gar nicht. Entsprechend leiden Allergiker nachweislich weniger an den Symptomen der Hausstaubmilbenallergie, wenn sie anstatt einer synthetischen Decke unter einer daunengefüllten Decke schlafen.

Geschützt durch dicht gewobene Hüllen

Als weiterer Schutz wird der Stoff bei sämtlichen mit dem «Swiss Guaranty VSB» Gütesiegel gekennzeichneten Feder- und Daunenbettwaren so eng gewoben, dass keine Milben eindringen können. Besonders starken Allergikern wird empfohlen, Matratzen und Bettwaren zu nutzen, die mit einem speziell beschichteten, milbendichten Überzug (Encasing) umhüllt sind. Generell sollten Allergiker waschbare Bettwaren nutzen. Bei Beachtung dieser Punkte, der regelmässigen Reinigung sowie dem rechtzeitigen Austausch von Matratze, Duvet und Kissen steht dem erholsamen Schlaf auch für Allergiker nichts im Wege.

Mehr Tipps zu diesem Thema finden Sie auf der Rückseite.

So schützen sich Allergiker optimal

Die eigentlich harmlosen Hausstaubmilben können Allergikern das Leben schwer machen. Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie sich optimal vor Hausstaubmilben schützen bzw. die Symptome der Allergie deutlich lindern:

Bettbezüge

Achten Sie beim Kauf Ihrer Bettwaren auf die Auszeichnung «Swiss Guaranty VSB». Bei diesen Decken und Kissen wurde der Hüllenstoff so eng gewoben, dass Milben nicht eindringen können. Bei starker Allergie nutzen Sie milben- und allergendichte Bezüge für Matratzen, Decken und Kissen. Die Porengrösse dieser Bezüge sollte 1 μm (= 0,001 mm) nicht überschreiten und der Bezug sollte wasserdampfdurchlässig sein.

Füllung der Bettwaren

Ersetzen Sie synthetische Bettwaren durch daunen- und federgefüllte Produkte. Sie sorgen für das optimale Schlafhöhlenklima, das Milben nicht behagt und die Symptome der Allergie nachweisbar abschwächt.

Bettwaren-Hygiene

Achten Sie auf einen sorgfältigen Umgang mit Ihren Bettwaren. Lüften Sie die Decken und Kissen regelmässig, damit der Feuchtigkeitsgrad reduziert wird. Lassen Sie Ihre Kissen und Duvets einmal im Jahr professionell reinigen bzw. auffrischen und ersetzen Sie Ihre Bettwaren nach spätestens acht Jahren. Besonders Allergiker sollten auf waschbare Bettwaren achten.

Pflege der Bettwäsche

Die Bettbezüge sollten regelmässig gemäss den Hinweisen auf den Pflegeetiketten gereinigt werden. Generell sollte die Bettwäsche spätestens nach 14 Tagen, am besten sogar jede Woche gereinigt werden.

Staubfänger

Der Milbenkot vermischt sich mit Staub und verbreitet sich so in Ihrer Wohnung. Vermeiden Sie Staubfänger in Ihrem Schlafzimmer wie zum Beispiel Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge, viele offene Regale oder Plüschtiere.

Trockene Schlafzimmerluft

Ihr Schlafzimmer sollte eine Luftfeuchtigkeit von höchstens 50% haben. Häufiges Stosslüften sorgt gerade in der kalten Jahreszeit dafür, dass die Luftfeuchtigkeit entweicht. Halten Sie die Schlafzimmertemperatur bei ca. 15 Grad.

Hautschuppen

Tragen Sie beim Schlafen einen Schlafanzug. Damit werden weniger Hautschuppen an die Matratze und Bettwaren abgegeben, welche die Hauptnahrung der Milben darstellen.



Wenn Sie mehr über die Herstellung von Daunenduvets und Federkissen erfahren wollen, schauen Sie sich auf unserer Website www.vsb-info.ch in der Rubrik «Aktuelles» unseren Film an.

Der Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde vor über 50 Jahren von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren herzustellen, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB». Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass naturreine Daunen und Federn von Gänsen oder Enten verarbeitet werden, die vom toten Tier stammen (kein Lebendrupf), die ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet werden. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produkteinformationen.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

