

05

# Fachinformation des Verbands Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



## Erholsamer Schlaf – auch für Allergiker

Ein Bett mit flauschigem, stützendem Kissen und anschmiegsamem Duvet lädt zum ausgedehnten Verweilen ein und sorgt für einen tiefen, gesunden Schlaf. Allerdings kann die wohlige Schlafzimmer-Atmosphäre auch für andere Zeitgenossen verlockend sein. Hausstaubmilben in Matratzen und Bettwaren sind besonders für Allergiker ein leidiges Thema.

Allergiker, die mit Daunen und Federn gefüllte Qualitätsbettwaren benutzen, leiden nachweislich weniger an den Symptomen der Hausstaubmilbenallergie.

Hausstaubmilben können Allergikern das Leben schwer machen. Um allergische Reaktionen zu vermeiden, bewähren sich Bettwarenfüllungen mit natürlichen Daunen und Federn. Sie sorgen für schnellen Wärmeaufbau beim Einschlafen und rasche Feuchtigkeitsabgabe morgens beim Lüften. Das schafft ein für Milben ungünstiges Klima. Zudem sind die Hausstaubmilben zu gross, um durch die dicht gewobene Hülle zu gelangen.

Weitere Tipps, wie Sie sich optimal vor Hausstaubmilben schützen bzw. die Symptome der Allergie deutlich lindern:

**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 Duvets und Kissen regelmässig, damit der Feuchtigkeitsgrad reduziert wird. Waschen Sie Ihre Kissen und Duvets regelmässig gemäss Pflegeetikette bei 60 Grad oder lassen Sie sie bei Bedarf professionell reinigen. Ersetzen Sie Ihr Kissen nach 2-4 Jahren, Ihr Duvet nach spätestens 8 Jahren.

**Trockene Schlafzimmerluft:** Ihr Schlafzimmer sollte eine Luftfeuchtigkeit von höchstens 50% haben. Häufiges Stosslüften sorgt dafür, dass die Luftfeuchtigkeit entweicht. Halten Sie die Schlafzimmertemperatur bei ca. 19 Grad.

**Hülle:** Achten Sie beim Kauf Ihrer Bettwaren auf die Auszeichnung «Swiss Guaranty VSB». Bei diesen Duvets und Kissen wurde der Hüllstoff so eng gewoben, dass Milben nicht eindringen können.

**Pflege der Bettwäsche:** Die Duvet- und Kissenbezüge sollten regelmässig gemäss Pflegeetikette bei 60 Grad gewaschen werden. Generell sollte sie 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 im Schlafzimmer Staubfänger wie Teppiche, schwere Vorhänge, offene Regale oder Plüschtiere.

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

Hilfreiche Informationen rund um mit Daunen und Federn gefüllte Bettwaren sowie weitere Ausgaben der Fachinformation finden Sie auf unserer Website [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch) oder laufend auf Facebook unter [www.facebook.com/vsbinfo](http://www.facebook.com/vsbinfo).

## Was ist die Hausstaubmilbenallergie?



- **Ursachen und Auslöser:** Die Hausstaubmilbe benötigt eine warme, feuchte und dunkle Umgebung, um zu leben und sich zu vermehren – zum Beispiel das Bett. Sie ernährt sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen. Die allergische Reaktion löst aber nicht die Milbe selbst aus, sondern deren Kot: Er enthält allergieauslösende Bestandteile, die sich im Hausstaub verteilen und eingeatmet werden.
- **Symptome:** Der Kontakt der Allergene mit Schleimhäuten führt bei Betroffenen zu typischen Symptomen eines allergischen Schnupfens oder einer allergischen Bindehautentzündung: Verstopfte oder laufende Nase, Niesreiz, gerötete, juckende Augen. Die Entzündung der oberen Atemwege kann auch chronisch werden, vor allem weil die Hausstaubmilben das ganze Jahr vorhanden sind. Die Symptome der Hausstaubmilbenallergie treten typischerweise am Morgen und vermehrt in der kälteren Jahreszeit auf.

Der Verband der Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde 1968 von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren zu gewährleisten, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB».

Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass nur Downpass-zertifizierte, naturreine Daunen und Federn verarbeitet werden (kein Lebendrupf, keine Stopfmast). Zudem werden die Daunen ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produktdeklarationen.

### Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)

Albis Bettwarenfabrik AG | billerbeck Schweiz AG |  
Dorbena AG Bettwarenfabrik | Kyburz Bettwarenfabrik AG

Weinbergstrasse 31 | 8006 Zürich | T 044 266 64 44

[www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)