



JÜRGEN KÖRNER

BETTENHYGIENE HAUSSTAUBMILBEN IM SCHLAFBEREICH

Viele Menschen haben Allergien. Darunter gibt es sehr viele Hausstauballergiker, die mit den unterschiedlichsten Symptomen hauptsächlich auf das Allergen der Milbe, den Milbenkot und weitere Allergene im Hausstaub reagieren. Niesen, Reizungen der oberen Atemwege bis hin zu asthmatischen Beschwerden mit Atemnot, aber auch Irritationen der Augen und Schleimhäute können in Verbindung mit einer Hausstauballergie auftreten. Da wir uns ein starkes Drittel unseres Lebens im Schlafraum aufhalten, ist die Bettenhygiene insbesondere für Hausstauballergiker, aber im vorbeugenden Sinne auch für alle anderen Menschen sehr wichtig.

Hygienische Anforderungen hinsichtlich der Pflege und Waschbarkeit bei intensiv genutzten Langzeitprodukten wie Matratze, Bettdecke, Kissen und bei der Bettwäsche sind also von großer Bedeutung.

Um die Milbenpopulation so gering wie möglich zu halten, ist ein

trockenes Schlafklima angesagt. Das bedeutet eine relative Luftfeuchtigkeit um die 50 % sowie eine Schlafraumtemperatur von 16–18 °C. Wiederholtes Stoßlüften ist richtig, dauerhaft geöffnete Fenster sind dagegen ungünstig.

Tagesdecken fördern die Milbenpopulation und sollten daher nicht verwendet werden. Atmungsaktive Matratzen mit Taschenfederkern oder Luftfederkern in Kombination mit Kaltschaum- oder EvoPore-Schaum sorgen für optimale Klimaregulation und Feuchtigkeitsdurchlässigkeit.

Waschbare Matratzenbezüge, die bei bis zu 60 °C in der Haushaltswaschmaschine gewaschen werden können, sollten wenigstens zweimal im Jahr (vorzugsweise im Frühling und Herbst) gewaschen werden, denn die in diesen Jahreszeiten herrschenden Klimaverhältnisse fördern das Wachstum der Milben ganz besonders. Bettdecken und Kissen sowie Bettwäsche sollten je nach Be-

darf und Anforderung natürlich viel häufiger gewaschen werden. Hier empfehlen sich waschbare Bettdecken mit Füllungen aus Mikrofasern oder Daunen.

Bei Kissen sollte man darauf achten, dass unterschiedlich hohe und ergonomisch ausgeformte Kerne eine gute Abstützung der Halswirbelsäule gewährleisten und sich auf die individuellen Anforderungen der Schläfer einstellen lassen. Am besten sollten diese Kerne aus atmungsaktiven Kaltschäumen in Verbindung mit Mikrofasern oder Daunen bestehen.

Als Deckbett sind die klimaregulierenden Climabalance-Bettdecken besonders zu empfehlen. Diese Bettdecken sind extrem feuchtigkeitsableitend und sorgen für ein trockenes Schlafklima und damit auch für eine bessere Schlafqualität. Volle Waschbarkeit bei 60 °C ist ein weiteres Merkmal einer optimalen Bettenhygiene speziell für Hausstauballergiker.

Wurde vom Facharzt eine Hausstauballergie diagnostiziert, müssen Bettwaren wie Kissen und Oberbett komplett bei bis zu 60 °C waschbar sein bzw. durch einen milben- und allergendichten Bezug geschützt werden, der dann eine entsprechende Waschbarkeit garantiert. Auch bei der Matratze sollten Hausstauballergiker ein sogenanntes „Encasing“ verwenden. Das ist ein atmungsaktiver Matratzen-Rundumbezug, der weder die feinen Milbenallergene noch den Hausstaub in die Matratze hinein- bzw. aus der Matratze herauskommen lässt. Encasings gibt es allerdings in sehr unterschiedlichen Qualitäten und Ausführungen. Entscheidend ist, dass der Bezugsstoff robust und sehr fein gewebt ist, dabei als Milbensperre optimal funktioniert und andererseits überschüssige Feuchtigkeit durchlässt. Sonst kann es zu einer Schimmelpilzbildung kommen. Bei medizinischem Bedarf verordnet der Facharzt sowohl diese Encasings für Matratzen als auch Bezüge für Kissen und Bettdecken, die anteilig von den Krankenkassen bezuschusst werden. Beim Doppelbett gilt dies für beide Bettausstattungen, auch wenn nur eine der beiden Personen Allergiker ist. Häufiges Auslüften der Betten im Freien ist nur bedingt anzuraten. An einem warmen Sommertag kann man Bettdecke und Kissen durchaus im Freien auslüften. Im Vordergrund steht jedoch immer die Waschbarkeit der Produkte bei 60 °C.



Jürgen Körner, Betten- und Liegefachberater in Sindelfingen Raum und Design KG
Wurmbergstr. 3–5
71063 Sindelfingen
Tel.: 07031 811009
info@bettdesign.de
www.bettdesign.de

Eine echte Innovation Das innovative CPAP Gerät von Transcend®.

Vom weltweit kleinsten CPAP Gerät über den CPAP Akku bis zum wasserlosen Befeuchter, dem Waterless Humidification™, passt sich keine andere CPAP Technologie Ihrem persönlichen Lebensstil so umfassend an wie die von Transcend®, sei es zuhause oder unterwegs.



www.miniCPAP.com/MedSupportSystems-Deutschland

Nehmen Sie noch heute
mit uns Kontakt auf:
02405 2894 997

TRANSCEND®
Sleep Apnea Therapy SYSTEM

© 2012 Somnics International Inc. Durch erteilte und angemeldete US-amerikanische Patente und Patente aus anderen Ländern geschützt. Transcend® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Somnics International, Inc.

Albtraum Coach



Lernen Sie, das Drehbuch Ihrer Albträume zu verändern:
Selbsthilfetraining jetzt online!

Für eine Studie suchen wir

- volljährige Teilnehmer mit regelmäßigen Albträumen (mind. 1 Albtraum pro Woche) und funktionierendem Internet-Anschluss

Verlauf

- Anmeldungen sind ab sofort möglich
- 6 aufeinander aufbauende Sitzungen in nur 4 bis 6 Wochen

Aufwand

- 3 bis 4 Stunden pro Woche

Ihre Vorteile

- Möglichkeit, von einer effektiven Intervention für Albträume kostenfrei zu profitieren
- Sie bestimmen selbst, wann und wo Sie das Training absolvieren möchten
- Das Training wird durch einen qualifizierten Albtraumcoach begleitet

Weitere Infos: www.albtraumcoach.de

Bei Interesse bitte melden bei:

Studienkoordinator **Max Böckmann** (MSc-Psychologie)
E-Mail: albtraumcoach@uni-duesseldorf.de – Tel.: 0176 56747630
Institut für Experimentelle Psychologie – Abteilung Klinische Psychologie
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

dr. med. dent.

christo cleve

Zahnärztin

Mannshofweg 28
47839 KR - Hüls

Tel. 02151/733880
Fax 02151/735047

Notfallnummer:
01805 986700

Email:
praxis@drclleve.de
www.drclleve.de

Sprechzeiten:
Mo., Di. u. Do.
8.00 - 16.00 Uhr
Mi. u. Fr.
8.00 - 12.00 Uhr

Termine nach
Vereinbarung



Spezialisiert auf Schlafstörungen

Die Behandlung von Schlafstörungen und Zahnarzt - wie passt das zusammen?

Wieso schnarchen Menschen überhaupt? Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichteilen im verengten Rachen. Weil sich die Muskulatur während des Schlafes entspannt, fällt der Unterkiefer mit der Zunge nach hinten und engt so den Atemweg ein.

Ruhestörerndes Schnarchen und Schlafapnoe können mit Zahnschienen, ähnlich Zahnsparren, behandelt werden. Als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Schlafmedizin bieten wir eine schonende Alternative Therapie zu konventionellen Überdruckgeräten.

