

# SCHLAFEN STATT NIESEN



Erleichterung für Allergiker: In Wasserbetten setzen sich keine Milben fest.

(Gründau) Heuschnupfen Patienten haben besonders im Frühling und Sommer mit teilweise heftigen Beschwerden zu kämpfen. Viele Allergiker plagen sich auch das ganze Jahr über mit Niesattacken, Juckreiz, laufender Nase und geröteten Augen herum. Besonders betroffen sind Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie. Bei diesen winzigen, für das bloße Auge kaum sichtbaren Spinnentierchen handelt es sich um natürliche „Mitbewohner“ im Haushalt, die grundsätzlich erst einmal harmlos sind und auch keine Krankheiten übertragen. Sie lieben es warm und feucht, weshalb sie sich bevorzugt in Betten tummeln.

In Wasserbetten können sich keine Milben festsetzen.

Durch natürliches Schwitzen verliert der Mensch bis zu einem halben Liter Schweiß pro Nacht, zusätzlich ein bis zwei Gramm Hautschüppchen, von denen sich Milben bevorzugt ernähren. Ein Großteil all dessen sammelt sich in der Matratze – sie bietet ideale Lebensbedingungen für Millionen von Milben. Deren Ausscheidungen können allergische Reaktionen auslösen, wie die Mitglieder des Fachverbandes Wasserbett wissen. Die Ausscheidungen vermischen sich mit dem normalen Hausstaub und gelangen bei Bewegung der Matratze und Textilien in die Atemluft. So kommt es,

dass Allergiker ausgerechnet dort, wo sie sich erholen wollen, unter den bekannten Symptomen leiden. Besonders stark ausgeprägt sind sie in den frühen Morgenstunden.

Die wichtigste therapeutische Maßnahme ist ein möglichst allergenfreies Bett.

Da eine Wassermatratze undurchlässig ist, können sich in ihr keine Milben, Bakterien, Schmutz- und Staubpartikel festsetzen. Die glatte Vinyloberfläche lässt sich abwischen. Zudem wird die Matratze auf die durchschnittliche Außentemperatur von etwa 27 Grad beheizt, wodurch Feuchtigkeit aus dem Bezug schnell verdunstet.

Auch die Hygiene ist wichtig

Auch die sonstige Hygiene im Schlafzimmer ist entscheidend: So sollten Matratzenbezüge, Kissen und Bettwäsche regelmäßig bei mindestens 60 Grad gewaschen werden, der Boden zweimal wöchentlich feucht gewischt oder mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter gesaugt werden. Im Raum befindliche Sessel oder andere Polster sollte man ebenfalls regelmäßig absaugen und bei Bedarf mit entsprechenden Sprays behandeln.

Bleibende Liegequalität

Wasserbetten sind gesund – das gilt nicht nur für Allergiker, sondern auch für Menschen mit Rückenbeschwerden. Denn erstens liegt die Wirbelsäule aufgrund der Wasserverdrängung in jeder Position gerade und es entstehen keine Druckpunkte. Zudem haben Wassermatratzen den Vorteil, dass sie nicht „durchgelegen“ werden können. Wasser nutzt sich quasi nicht ab, die Liegequalität bleibt gleich. Bei richtiger Pflege halten Wasserbetten daher bis zu 15 Jahren, oft auch länger und damit doppelt so lange wie herkömmliche Matratzen.