

# SO SCHLAFEN ALLERGIKER BESCHWERDEFREI



Foto: Kelly Sikkema by Unsplash / Fachverband Wasserbett

Im Wasserbett findet man Ruhe vor Hausstaubmilbe und Co.

(Gründau) Allergien sind weit verbreitet – einer Forsa Umfrage zufolge leidet jeder dritte Deutsche darunter. Bei den Betroffenen treten regelmäßig die typischen Symptome wie Niesen, Juckreiz, Fließschnupfen und Atemnot auf. Oft ist es unmöglich, Allergenen wie zum Beispiel herumfliegenden Pollen aus dem Weg zu gehen. Viele Menschen haben nicht einmal im Bett ihre Ruhe, weil sie etwa unter einer Hausstaubmilbenallergie leiden. „Diese mikroskopisch kleinen Spinnentiere fühlen sich nämlich in den üblichen Textilmatratten besonders wohl“, weiß Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Wasserbetten bieten aufgrund ihrer Konstruktion keinen Nährboden für Parasiten

Etwa 1.000 Liter Schweißfeuchtigkeit werden in einem Zeitraum von sechs Jahren während des Schlafs an Matratze und Bettwaren abgegeben. Dazu kommen täglich etwa zwei Gramm abgestorbene Hautschuppen, von denen sich Hausstaubmilben bevorzugt ernähren. Diese Kombination bietet den Parasiten einen idealen Lebensraum, sodass sich bald an die zwei Millionen Milben dort tummeln, wo wir

Ruhe und Erholung suchen. Sie produzieren hier das 200fache ihres Körpergewichtes an Exkrementen, die sich nach Zerfall als Allergene unter den Hausstaub und die Atemluft mischen, mit den bekannten Folgen. Ganz anders verhält es sich bei Wasserbetten, berichtet der Fachverband Wasserbett. Eine Wassermatratze ist staubundurchlässig. Bakterien, Schmutz oder Milben können sich nicht im Innern festsetzen. Da das Wasser auf 27 Grad erwärmt wird, verdampft Feuchtigkeit in der waschbaren textilen Auflage schnell. Parasiten haben keine Chance. Zudem lässt sich die Vinyloberfläche mit einem Vinylreiniger abwischen, der Bezug ist waschbar. Das sorgt für dauerhaft perfekte Hygiene und beschwerdefreie Nachtruhe für Allergiker.

#### Filter halten Pollen fern

Darüber hinaus kann man das allergenfreie Schlafzimmer mit weiteren Maßnahmen unterstützen. So halten beispielsweise spezielle Filter vor den Fenstern Pollen fern. Auch staubundurchlässige Überzüge für Bettdecken sind oftmals sinnvoll. Und schließlich wird zu glatten Bodenbelägen geraten, die man häufig feucht wischen kann.

#### Tut dem Rücken gut

Wasserbetten haben auch für Menschen mit Rückenproblemen gesundheitliche Vorteile: Durch das Prinzip der Wasserverdrängung passt sich hier die Matratze optimal an den Menschen an. Der Druck auf die Gelenke ist minimal, die Wirbelsäule bleibt immer gerade und die Bandscheiben können sich entspannen. Außerdem kann die einstellbare Temperatur dabei helfen, dass sich schmerzhafte Muskelverspannungen lösen und man schneller regeneriert.