

Widnau, Februar 2008

## Medienmitteilung

### Trotz Allergien gut schlafen

In der Schweiz verbringen Erwachsene im Durchschnitt etwas mehr als sieben Stunden pro Nacht in ihrem Bett. Kinder noch viel mehr. Doch für viele Allergiker ist der Schlaf alles andere als erholsam. Die Allergie ist eine hypersensible Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems auf Stoffe wie Staub, Tierhaare, Milben, Pollen und Schimmel. Diese Stoffe werden auch Allergene genannt. Ist man auf diese Stoffe allergisch, sind z.B. Nasenverstopfung, Schnupfen, tränende Augen und andere Abwehrreaktionen die Folge.

„Eine häufige Form der Allergie ist die Hausstaubmilbenallergie. Das liegt an den winzigen Milben, die sich besonders gerne in Matratzen aufhalten und besonders im feucht-warmen Milieu sehr wohlfühlen und stark vermehren. Das Problem ist aber nicht die Milbe selbst, sondern ihr Kot, den sie in der Matratze und den Bettwaren hinterlässt. Dieser zerbröselt und die feinen Partikel werden im Schlaf eingeatmet. Die Folge sind Juckreiz, Niesanfälle und Atemnot. Das stört natürlich den Schlaf“ weiss der Schlafexperte und Buchautor Günther W. Amann-Jennson.

Haustaubmilben sind überall dort, wo Menschen sind. Denn diese mikroskopisch kleinen, achtbeinigen Geisseltierchen mit 0,1mm Körpergrösse ernähren sich von den Hautschuppen des Menschen und sind grundsätzlich ungefährlich. Nur ihr Kot kann zu allergischen Reaktionen führen. Sie sind daher vor allem dort anzutreffen, wo wir uns länger aufhalten. Und dazu zählt auf alle Fälle unser Bett. Hat sich die Milbe erst einmal in eingeknistet, bringt ein Weibchen in den 150 Tagen ihres Lebens rund 300 Nachkommen in den Bettinhalt. Nicht nur bei der Vermehrung, auch beim Appetit ist die Milbe unersättlich. Ist etwa der Nachschub an ihrer Leibspeise Hautschuppen gesichert, nimmt die Hausstaubmilbe pro Tag die Hälfte ihres Körpergewichtes an Nahrung zu sich.

Juckreiz, Husten, Atemnot oder eine verstopfte Nase beim Aufwachen können Anzeichen für eine Hausstaubmilbenallergie sein. Durch wissenschaftliche Untersuchungen wurde inzwischen erkannt, dass die Hausstaubmilbe bei den Betroffenen, vor allem bei Allergikern, stets des Nachts die Allergieanfälle auslöst. Einige Tipps, die die Beschwerden rasch beseitigen oder lindern können:

- **Bodenbelag.** Generell gilt, Staubansammlungen im Schlafräum so gut wie möglich zu vermeiden. Da sich Staub bekanntlich vor allem auf dem Boden festsetzt, spielen die Bodenbeschaffenheit und der Bodenbelag eine wichtige Rolle. Untersuchungen und Messungen zeigen dabei ein deutliches Bild: Auch Teppiche können den Staub nachhaltig binden und damit den Staubgehalt in der Luft reduzieren. Die Allergie auslösenden Staubpartikel bleiben am Boden und können nicht mehr eingeatmet werden. Glatte Bodenbeläge wie zum Beispiel Holz- oder Parkettböden sind dann besser, wenn diese mindestens jeden zweiten Tag feucht gewischt werden. Der anfallende Staub wird hier stärker aufgewirbelt, wodurch eine direkte Belastung für den Hausstaub-Allergiker entstehen kann.
- **Luftfeuchtigkeit.** Diese sollte in Haus und Wohnung und besonders in den Schlafräumen auf etwa 50 bis 55 Prozent gehalten werden. Daher keine Luftbefeuchter verwenden und die Zahl der Zimmerpflanzen reduzieren. Die Anschaffung eines Hygrometers ist zu empfehlen.
- **Gut lüften.** Jeden Morgen am besten bei offenem Fenster die Bettwaren und Kissen ausschütteln und anschließend aufgeschlagen auf dem Bett liegen lassen. So kann der Bettinhalt gut auskühlen und die Feuchtigkeit entweichen. Alle zwei bis drei Wochen die Bettbezüge wechseln.
- **Bettinhalt wenden.** Den Bettinhalt (z.B. doppelseitiger Lamellenrost samt Matratze) viermal im Jahr wenden und spätestens nach 10-15 Jahren auswechseln. Bedenken Sie, dass man in 10 Jahren bis zu 3000 Liter Körperschweiss in die Matratze abgibt.
- **Bezüge.** Ein Matratzenbezug schirmt von den Milben ab. Dazu muss er die Matratze aber vollständig umschliessen. Oberbetten, Kissen und Bettwäsche sollten idealerweise bei 60-90 Grad waschbar sein, um die Hausstaubmilbe abzutöten. Was auch hilft ist Kälte. Hausstaubmilben vertragen keine

Minusgrade. Deshalb Bettwaren oder Bezüge gerade im Winter ‚ausfrieren‘. Für eine erholsame Nachtruhe raten Allergieexperten ausserdem, die Bettwäsche jede Woche zu wechseln.

- **Trocken-warmes Bettklima.** Hausstaubmilben fühlen sich besonders bei feucht-warmem Bettklima wohl. Deshalb ist das oberste Ziel ein trocken-warmes Bettklima zu schaffen. Dies hängt mit der Wahl der Materialien für Unterbett, Zudecke und Kissen zusammen. Die beste Kombination für ein trocken-warmes Bettklima sind Baumwollhüllen und Füllungen aus Schafschurwolle. Die Schafschurwollfaser ist in der Lage viel Feuchtigkeit aufzunehmen und auch rasch wieder an die Raumluft abzugeben. Dies bringt ein trocken-warmes Bettklima und der Hausstaubmilbe wird damit die Lebensgrundlage entzogen. Es kommt nur noch zu einer geringen Besiedelung.
- **Federn und Daunen.** Bettfüllungen aus Federn oder Daunen sollten von Allergikern eher gemieden werden.
- **Staubsaugen.** Beim Staubaugen auf alle Fälle einen Feinstaub-Filter verwenden oder Nasstaubsauger verwenden. So werden die Allergie auslösenden Partikel zurück gehalten. Achtung: Allergiker lassen von dieser Arbeit lieber die Finger.
- **Niemöl.** Treten trotz aller getroffener Massnahmen besonders starke allergische Reaktionen auf, sollte die Milbenplage durch den Einsatz von Niemöl bekämpft werden. Der Niembaum stammt ursprünglich aus Südwest-Indien und wird heute in tropischen und subtropischen Gegenden der Welt angebaut. Das Öl des Niembauums macht die Nahrungsgrundlage der Milben ungeniessbar. Erwachsenen Tieren entzieht es die Nahrungsgrundlage, da die Hautschuppen nach der Behandlung für die Milben ungeniessbar sind. Gleichzeitig stoppt Niemöl das Wachstum und die Entwicklung der Milben. Es gibt mehrere auf Niemöl basierende natürliche Präparate und Sprays.
- **Kinder.** Bei Kindern gelten dieselben Tipps. Zusatz-Tipp: das Bett nicht mit Kuscheltieren überfrachten. Auch dort setzt sich Milbenkot fest. Stofftiere können alle paar Wochen über Nacht ins Gefrierfach gelegt werden.

„Eine bekannte und uralte Definition der Allergie ist, dass der Energiefluss und das Energiegleichgewicht im Körper gestört sind. Es muss einerseits das Allergen, also z.B. die Anzahl der Hausstaubmilben reduziert werden. Andererseits der richtige Energiefluss und das Energiegleichgewicht im Körper wiederhergestellt werden. Dazu kann ein gesunder und ungestörter Schlaf einen wichtigen Beitrag leisten“ schliesst der Schlafexperte Amann-Jennson seine Ausführungen ab. Wie Erfahrungen von über 20 Jahren bestätigen, ist das natürliche Schlaf-Gesund-Konzept von SAMINA der richtige Weg für Allergiker. Eine fachkompetente und kostenlose Schlaf-Gesund-Beratung erhalten Sie bei allen SAMINA-Fachhändlern in der Schweiz.

## Auskunftspersonen für Medien

Medienstelle Samina, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur  
Telefon 052 269 20 06, Email [info@buero10.ch](mailto:info@buero10.ch), [www.samina.ch](http://www.samina.ch)

## SAMINA

Die SAMINA-Schlaf-Philosophie berücksichtigt sowohl das Schlafumfeld als auch die Schlafunterlage. Das Schlaf-System nutzt die beruhigenden und regenerativen Energien natürlicher Materialien wie unbehandeltes Massivholz, bioaktive Schafschurwolle, Naturkautschuk und naturreine Baumwolle. SAMINA erfüllt alle bekannten orthopädischen, material-bedingten, wohnbiologischen und bioenergetischen Anforderungen für die höchstmögliche Schlafqualität und Regeneration von Körper, Seele und Geist und geht auf Grund dieser Komplexität den Weg eines ganzheitlichen Angebots in Sachen Schlafoptimierung. Mehr als 100 internationale Spitzensportler, die auf SAMINA schlafen, belegen in beeindruckender Weise den Zusammenhang zwischen Leistung und gesunder Schlafunterlage. Das Schlafen mit System dient nicht nur der Erholung des Rückens sondern auch der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Das gewichtsunabhängige Schlaf-Konzept überzeugt dabei durch Unterstützung der Wirbelsäule und Entlastung von Bandscheiben und Muskulatur. Nacht für Nacht – Sommer wie Winter, ein Leben lang.