



### Der Allergieratgeber für das Schlafzimmer

Das Schlafzimmer ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Wir legen uns Schlafen und sorgen so für Regeneration. Nur wenn wir im Vollbesitz unserer körperlichen und geistigen Kräfte sind, dann können wir langfristig Leistung bringen, unsere Gesundheit wird stark von diesem Befinden beeinflusst. Damit dieser Gesundheitszustand gewährleistet werden kann, gilt es Einiges im Schlafzimmer zu beachten, vieles davon ist uns nicht bewusst. Dieser Ratgeberartikel zeigt die unterschiedlichen Beschwerden, deren Ursachen, und gibt Informationen darüber, welche Maßnahmen zu mehr Wohlbefinden führen.

Sandra liebt ihr Schlafzimmer. Sie hat es sich ganz nach ihrem Geschmack gestaltet. Ihr ist es wichtig, dass dieser Raum Gemütlichkeit vermittelt. Weiche Kissen und anschmiegsame Stoffe sorgen dafür, dass es ein Hort der Geborgenheit ist. Besonders dann, wenn der Arbeitstag anstrengend war, die Beine schmerzen und der Kopf dröhnt, dann sehnt sich Sandra nach ihrem weichem Bett. Wer gerne in einem gemütlichen, warmen Bett liegt, weiß sehr genau, wie schwer es ist, sich morgens aufzuraffen und aufzustehen. Damit Sandra dies nicht allzu schwer fällt, hat sie sich für einen flauschigen und anschmiegsamen Teppich entschieden. Ein schönes Gefühl für die Füße, die ersten Schritte des Tages nicht auf kaltem, harten Boden zu laufen.

Allerdings hat Sandra auch ein großes Problem mit ihrem Schlafzimmer, ein Umstand der ihr die Freude auf ihren geliebten Erholungsort gründlich vermiest und sogar gesundheitliche Beeinträchtigungen mit sich bringt. Sie wacht nicht erholt und entspannt auf, sondern verschnupft und angeschlagen: Die Augen tränen und brennen, der Hals kratzt - besonders schlimm ist das Erkältungsgefühl nach dem Aufstehen. Im Laufe des Tages erholt sich Sandra von diesen Symptomen. Sie kann sich dieses Unwohlsein nicht erklären, denn sie lebt bewusst und gesund, treibt Sport und achtet selbstverständlich auf Hygiene und Sauberkeit.

#### **Allergien und Krankheiten**

Inzwischen hat die junge Frau einiges herausgefunden und befürchtet, dass ihr Schlafzimmer beziehungsweise unliebsame Mitbewohner bestimmte Allergien auslösen können. Das morgendliche Unwohlsein ist weder harmlos noch verschwindet es einfach wieder wie eine

Erkältung, sie hat eine Hausstaubmilbenallergie. Aus solch einer Milbenallergie kann sich Asthma entwickeln, Hautreizungen und Pusteln, Atemnot und Halsschmerzen sind Symptome für einen Befall von Hausstaubmilben. Von dieser Problematik sind nicht nur Erwachsene betroffen, besonders bei Kindern ist ein Krankheitsverlauf der Atemwege gefährlich. In vielen Fällen können Atemwegserkrankungen, durch Milben beeinflusste Hausstauballergien, begründet werden.

Doch nicht nur Hausstaubmilben lassen das Schlafzimmer zum Krisenherd werden, auch verwendete Farben und Lacke, gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe in Textilien und weitere Umstände wie Elektrosmog oder ungünstige Lichtbeeinflussungen können im Schlafräum bedenkliche Folgen verursachen.



## Die Hausstaubmilbe

Der Kleinstorganismus Hausstaubmilbe (lat. Dermatophagoides) selbst, ist nicht der Allergieauslöser. Es ist der eiweißhaltige Kot des Spinnentierchens, den wir Menschen einatmen. Mit einer Größe von 0,1 bis 0,5 mm sind die Tiere nur unter dem Mikroskop gänzlich zu erkennen. Übrigens: Hausstaubmilbe ist nicht gleich Hausstaubmilbe. Bislang wurden 49 Arten der Familie Pyroglyphidia gezählt, 13 davon leben in Hausstaub. Auf ein Gramm Staub kommen ca. 1500 einzelne Milbenorganismen. Als Nahrung bevorzugen die Tiere Hautabsonderungen und Haare von Menschen und Tieren. Weiterhin sind Pilze wie etwa Schimmelpilze passende Nahrungsoptionen.

Als bevorzugte Lebensräume wählen die Tiere feuchte und warme Orte aus, dementsprechend sind Bereiche im und um das Bett besonders häufig von Hausstaubmilben betroffen. Oftmals sind Menschen beziehungsweise deren Kleidung ein geeignetes Transportmittel, aber auch Haustiere und Windbeeinflussungen sind für den ungewünschten Transfer mitverantwortlich.

**Interessant: Wer ab einer Höhe von 1200-1500 Metern wohnt, der lebt frei von Hausstaubmilben. Die Tiere können in diesen hohen Lebensregionen nicht existieren.**

Um einen Befall dieser Tiere vorzubeugen, ist es wichtig, zu wissen, wo sich Hausstaubmilben bevorzugt aufhalten. Diese Lebensformen ernähren sich von organischen Hautabsonderungen, deshalb ist ihnen die Nähe zu Menschen und Haustieren wichtig. Gleichzeitig zählen warme und feuchte Textilien, zu deren Lebensraum. Das Schlafzimmer bietet daher einige ungünstige Orte:

## 1. Allergenes Epizentrum: die Matratze

Die Matratze ist der ideale Platz für Hausstaubmilben und die allergieauslösenden Kotablagerungen. Die Schlafunterlagen bestehen aus unterschiedlichen ungünstigen textilen Materialien mit entsprechender Oberfläche. Die Fasern bieten Substanzen wie Bakterien und Schimmelpilzen einen Nährboden für Hausstaubmilben. Hier können sie sich ernähren und leben, wachsen und gedeihen. Viele Matratzen bestehen aus vielen Schichten und sind wenig atmungsaktiv. Luft kann nicht zirkulieren, die Unterlage bleibt feucht, warm und ungelüftet.

Nicht nur der Aufbau und die Bestandteile der Matratze sind maßgeblich verantwortlich für die Besiedlung durch die unliebsamen Organismen. Der bei Schlaf aufliegende Körper leitet warme Temperaturen, besonders in den Hohlräumen zwischen Körper und Matratze. Hier finden die Hausstaubmilben die gewünschte Nahrung. Hautabsonderungen und Haare werden durch die Reibung zwischen Körper und Schlafunterlage freigesetzt. Diese eiweißreichen Substanzen werden durch die Tiere später als allergieauslösender Kot ausgeschieden und vom Menschen eingeatmet.

**Lösung:** Bei der Wahl einer geeigneten Matratze ist es entscheidend auf die verwendeten, möglichst natürlichen Materialien zu achten. Weiterhin wichtig ist die Eignung zur Durchlüftung und dem Flüssigkeitsabtransport. Federkernmatratzen bieten eine hohe Luftzirkulation, Matratzenkerne aus Naturkautschuk (Naturlatex) gelten ebenfalls als geeignet und antiallergen. Da sich auf den Matratzenbezügen Bakterien und Pilze sammeln, sollte beim Kauf der Matratze darauf geachtet werden, dass der abnehmbare Bezug bei mindestens 60 Grad Celsius porentief gereinigt werden kann.

## 2. Bettwäsche: Kissen, Decken und Bezüge

Diese Textilien sind unmittelbar mit der Matratze und dem Mensch in Kontakt. Kissen dienen als angenehme Unterlage für den Kopf, während des Schlafes nimmt ein Kopfkissen viel Schweiß auf, in Verbindung mit der am Kopf besonders erhöhten Körpertemperatur, ein perfektes Milieu für Bakterien, Schimmelpilze und Hausstaub. Durch das Wachstum der Haare und dem Erneuerungsprozess der Haut erfolgt besonders am Kopf eine intensive Absonderung von Körperpartikeln. Haut und Haare sind Nahrung für die Spinnentiere. Die Nähe zu unseren Atmungsorganen ist hier besonders von Bedeutung und daher äußerst kritisch. Ähnlich verhält es sich mit Decken und Deckenbezügen sowie Bettlaken. Auch hier sammeln sich ausgehend vom Körper, Wärme und Feuchtigkeit.

**Lösung:** Befragungen haben ergeben, dass ein Großteil der Menschen die Bettbezüge nicht mehr als einmal im Monat wechselt. Auch die Bettwäsche wird nur sehr selten gereinigt oder erneuert. Wichtig ist, die Bezüge mehrmals im Monat zu tauschen und diese anschließend gründlich zu reinigen. Daunenbettwäsche gehört zu den ungünstigen Varianten, denn die Federn verteilen sich schlecht und binden damit die Feuchtigkeit, was zu Schimmel führen kann. Auch wenn es nicht unbedingt dem allgemeinen Ordnungssinn entspricht, nach dem Aufstehen die Bettwäsche lieber unordentlich liegen lassen, so kann Wärme besser weichen. Glatt gezogene Bettwäsche bindet die in der Nacht entstandene Wärme und wirkt sich daher begünstigend auf eine Vermehrung der Hausstaubmilben und Allergene aus.

## 3. Das Bettgestell

Nicht nur die bereits genannten Textilien lassen sich zur Begründung einer möglichen Allergie heranziehen, auch das Bettgestell kann sich ungünstig auf den Gesundheitszustand von Erwachsenen und Kindern auswirken. Beliebt und im Trend sind momentan Polsterbetten und Boxspringbetten. Auch Schlafsofas wirken sich, bezogen auf Allergien, negativ aus. Bei diesen Modellen werden ebenfalls Textilien als Bezug verwendet, oft sind diese fest mit den anderen Möbelbestandteilen verarbeitet und können nicht wirksam gereinigt werden. Auch Schonunterlagen

für Bettrahmen und Lattenroste bleiben leicht als Gefahrenquelle unerkannt, doch auch bei diesen Materialien bestätigen sich Verdachtsmomente.

*Lösung: Lieber auf Textilien bei den Bettgestellen verzichten und Materialien mit glatter Oberfläche auswählen. Aber auch bei der Verwendung von Holz ist Achtung geboten. Verwendete Lacke können sich ebenfalls auf die Gesundheit auswirken. Auch in dieser Hinsicht, lieber den natürlichen Werkstoffen und Rohstoffen den Vortritt lassen. Bei der Verwendung von Matratzenschonern auf eine regelmäßige und tief greifende Reinigung achten.*

#### **4. Der Kleiderschrank**

Die Aufbewahrung von Kleidung ist zwar nicht als direkter Schlafbereich zu bezeichnen, dennoch sind auch hier allergieauslösende Organismen und Substanzen vorzufinden. Kleidung dient Hausstaubmilben als Transportmittel, besonders dann, wenn diese Textilien nicht ausreichend gereinigt wurden. Es besteht hier eine große Gefahr eines allergenen Ausgangspunktes. Auch auf Kleidung befinden sich Hautschuppen und Haare. Das Temperatur- und Feuchtigkeitsklima im Inneren eines Kleiderschranks ist für Hausstaubmilben sehr von Vorteil.

***Lösung:** Die Kleiderschränke nur mit wirklich sauberer und gereinigter Kleidung füllen. Dadurch, dass die Schränke meisten geschlossen bleiben, kann sich feuchte Luft stauen. Daher gilt hier: regelmäßiges Öffnen und Lüften der Kleiderschränke. Vorsicht auch bei den Materialien der Textilien, hier können giftige Substanzen in die Schlafzimmerluft abgegeben werden, was zur Beeinträchtigung des Schlafes und des Gesundheitszustandes führen kann. Achtung auch bei Wirkstoffen, die Motten bekämpfen sollen, diese können ebenfalls giftig sein.*

#### **5. Der Fußboden**

Für die meisten Menschen ist es ein angenehmes Gefühl auf einem weichen Untergrund zu laufen, besonders dann, wenn dieser warm ist und die Füße umschmeichelt. So ist das Aufstehen gleich weniger unangenehm, doch leider hat diese Annahme einen unangenehmen Nebeneffekt. Teppiche, besonders die langflorigen Textilböden sind wahre Staubfänger und damit ideal für die Besiedlung durch Hausstaubmilben geeignet. Die Fasern sammeln den Staub, die Milben lassen sich darauf nieder und scheiden ihren Kot aus. Meistens ist das Bett rundherum von solchen Teppichböden und damit den Hausstaubmilben umgeben.

***Lösung:** In Anbetracht des Staubes und der Milben sind Bodenbeläge mit glatter Oberfläche zu empfehlen. Dazugehören: Steinfließen, Laminat, Holzdielen, Korböden oder Linoleum. Besonders Holz und Korkböden aus Holzrinde sind angenehm für die Füße und passen sich leichter der Raumtemperatur an als Steinfließen oder Böden aus Kunststoff. Bei der Wahl solcher Bodenbeläge ist die Reinigung einfacher als Staub bindende Teppiche. Die regelmäßige Bodenreinigung ist grundsätzlich empfehlenswert.*

#### **Weitere Möbel und Textilien**

Gerne wird das Schlafgemach gemütlich ausgestattet, dabei spielen Textilien eine wichtige Rolle. Bereits aus optischen Gründen kann so eine Ausstattung überladen und störend wirken, Ruhe und Entspannung kommen daher nur schwer auf. Natürlich bieten weitere Schlafzimmermöbel, wie gepolsterte Bänke, Sessel, Vorhänge oder Textillampenschirme, einen ungünstigen Faktor was das Auftreten von Hausstaubmilben angeht. Überall dort wo Fasern vorzufinden sich, siedeln sich die Organismen an, legen Larven, ernähren sich von Hautablagerungen und scheiden eiweißhaltigen Kot aus. Die Raumluft wird damit durchsetzt, viele Menschen reagieren darauf mit Problemen der Atemwege oder der Haut. Zwecks Vermeidung dieser Krankheiten sollte das Schlafzimmer lieber schlicht und spartanisch eingerichtet werden.

**Lösung:** Auch wenn Stoffe und Möbel gemütlich wirken, im Schlafzimmer sollte eine schlichte Einrichtung gewählt werden. Weniger Möbel bedeuten weniger Staub und dadurch weniger Hausstaubmilben. Ein aufgeräumtes Zimmer, das mit wenigen Möbeln Akzente setzt, wirkt sich beruhigend auf den Schlaf aus. Tipps und Einrichtungsvorschläge lassen sich auch durch das Feng-Shui-Prinzip realisieren.

## Schlafzimmer und Kinderzimmer Weitere Allergie- & Krankheitsauslöser



### Nutzung und Pflege des Schlafzimmers

Der Schlafraum, und insbesondere das Bett ist ein elementarer Bestandteil der individuellen Gesundheit. Dementsprechend wichtig ist es, sich der Pflege des Raumes zu widmen und diese regelmäßig auszuführen. Dabei gilt es einige Punkte zu beachten. Werden diese Tipps durchgeführt, dann verbessert sich das Raumklima des Schlafzimmers und die Gesundheit wird wirkungsvoll geschützt:

- Regelmäßiges Lüften vor und nach dem Schlafen, also idealerweise morgens und abends.
- Hausstaubmilben bevorzugen warmes Raumklima, daher ist es empfehlenswert bei geöffneten Fenstern zu schlafen. Die Frischluftzufuhr begünstigt die Sauerstoffaufnahme und daher den gesunden Schlaf.
- Böden regelmäßig reinigen (auch feucht).
- Bettbezüge mehrmals im Monat wechseln und reinigen.
- Bettwäsche regelmäßig reinigen und erneuern.
- Verwendung von geeigneten Matratzen, möglichst mit natürlichen Bestandteilen, wichtig sind Funktionen zur Durchlüftung, dem Feuchtigkeitstransport und der Klimaregulierung.
- Vermeidung von dicken Vorhängen, diese sind Staubfänger.
- Bücher und Zeitschriften ziehen Staub an.
- Trockenblumen und Blumen aus Kunststoff ziehen Staub an.
- Stofftiere sind Staubfänger und eine Gefahr aufgrund möglicher giftiger Inhaltsstoffe.
- Achtung vor Verwendung chemischer Reinigungsmittel.
- Verzicht auf Duftöle, Raumsprays und Potpourri.
- Informieren über die Zusammensetzung von Inhaltsstoffen bei Zimmerfarben, Tapeten, Deckendielen, Bodenbeläge.
- Verzicht auf Elektrizität im Schlafzimmer.
- Keine Blumen oder Pflanzen im Schlafzimmer

- Für Dunkelheit während des Schlafs sorgen. Helligkeit fördert die Bildung von Stresshormonen, was zu ernsthaften Erkrankungen führen kann. Dunkelheit fördert wiederum den Aufbau wichtiger Hormone.

### **Zusammenfassung:**

Um einen erholsamen und gesunden Schlaf zu erreichen, ist es wichtig die Ursachen von Schlafstörungen und Allergien aufzudecken und diese zu verringern. Komplette Umstände lassen sich nicht vermeiden, dafür wäre eine sterile Umgebung nötig, in solch einer Behausung möchte wohl kaum jemand leben, daher sollte das Augenmerk auf die wichtigsten Missstände gerichtet werden. Ein massives Problem, das sich je nach individueller Befindlichkeit, sehr ungünstig auswirken kann, sind Hausstaubmilben. Diese ernähren sich durch unsere Hautablagerungen wie Hautpartikel oder Haare. Der Kot dieser Organismen gelangt durch die Luft in unsere Atmungsorgane. Das in dem Kot befindliche Eiweiß wird vom Körper nicht vertragen, allergische Reaktionen sind die Folge.

Diese krankheitsfördernden Umstände lassen sich durch eine Vielzahl an Maßnahmen vermeiden oder verringern. Hygiene ist dabei das oberste Gebot - beim Waschen der Textilien, wie auch bei der Belüftung des Schlafzimmers. Auf ein Gramm Hausstaub kommen etwa 1500 einzelne Milben. Fast unvorstellbar ist die Annahme wie viele dieser Tiere sich auf der Bettwäsche, in der Matratze, dem Teppichboden, im Kleiderschrank und auf textilen Möbeln befinden, deren Ausscheidungen wir besonders während der Nacht und des Schlafs einatmen.

Neben den Milben gibt es auch noch weitere Gründe für allergische Reaktionen. Daher ist es wichtig vor einzelnen Anschaffungen, wie zum Beispiel dem Kauf einer Matratze, sich über die verwendeten Inhaltsstoffe zu informieren. Eine Federkernmatratze bietet ein hervorragendes Belüftungssystem. Die Luft kann zwischen den einzelnen Federelementen zirkulieren, der Druck und die Bewegung der Federkerne unterstützt einen aktiven Austausch der aufliegenden, vom liegenden Körper verursachten Wärme und Feuchtigkeit. Dies trägt maßgeblich der Vermeidung von Schimmel, Bakterien und Hausstaubmilben bei.

Achtung auch bei der Raumgestaltung. Auch wenn es gemütlich wirkt, zu viele Textilien begünstigen die Bildung von Staub und damit das Auftreten von Hausstaubmilben. Richten Sie das Schlafzimmer harmonisch aber reduziert ein. Wählen Sie bewusst Staub mindernde Materialien aus wie zum Beispiel Holz. Bei der Farbwahl an den Wänden sind kühle Farbtöne vorteilhaft, beachten Sie bitte die Inhaltsstoffe, dass diese nicht gesundheitsgefährdend und bedenklich sind.