

- » Ca. 66% der Hausstaubmilben eines Haushalts befinden sich im Bett (davon ca. 50% in der Matratze, 50% im Bettzeug)
- » Pro Nacht verliert ein Mensch ca. 5dl Schweiss, die Mehrheit davon in Form von Wasserdampf.
- » Milben ernähren sich von Hautschuppen und lieben warm-feuchtes Klima. An- und Ausziehen sollte man sich somit besser im Badezimmer.
- » **Trockenes, kühles Schlafklima reduziert Milben und Schimmel.**
- » Der optimale Lebensraum für eine Milben beträgt zwischen 65 und 75% relative Luftfeuchtigkeit bei 21 bis 27° C. Andere Bedingungen verhindern das Wachstum von Milben.
- » 80% der Temperatur und Feuchtigkeitsregulation zwischen Decke und Matratze wird über die Decke geregelt. Deshalb ist die **Wahl des Deckeninhalts**, um die Feuchtigkeit zu regulieren extrem wichtig für Allergiker.
- » Regelmässiges Wenden und Lüften, sowie waschen der Bezüge (min. 60°; wenn möglich wöchentlich) und des Bettzeugs.
- » Einfach abnehmbarer Bezug bei Matratzen kann regelmässig gewaschen werden.
- » Klimaregulierende Matratze (gut belüftete, atmungsaktive und antiallergische Materialien)
- » Kein geschlossener Bettkasten und keine Tagesdecke sorgen für gute Belüftung und trockenes Bettklima. Nicht direkt nach dem Aufstehen betten, sodass die Wärme und Feuchtigkeit entweichen kann.
- » Zimmer regelmässig lüften und Boden sauber halten (Staubsauger mit Feinstaubfilter verwenden).
- » Möglichst keine Teppiche, Polstermöbel, lange Vorhänge und Stofftiere (ansonsten Stofftiere regelmässig bei 60° waschen, oder 12 Stunden einfrieren und anschliessend bei niedriger Temperatur waschen) im Schlafzimmer.
- » Zimmerpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit und sind zudem „Staubfänger“.
- » Allergiker sind oft sensibel auf Schad- und Duftstoffe. Dies sollte bei der Matratzenwahl und dem Waschmittel beachtet werden.
- » Vitalstoffe helfen oft bei Allergien (Aronia, evtl. in Kombination mit Toxaprevent):
www.kingnature.ch