



## Infoblatt Betthygiene

Bornkampsweg 40  
22926 Ahrensburg  
Tel: 040 / 3990 3634  
Tel: 04102 / 9821 824  
Fax: 040 / 4309 4554

[www.die-baubiologen-hamburg.de](http://www.die-baubiologen-hamburg.de)  
[info@die-baubiologen-hamburg.de](mailto:info@die-baubiologen-hamburg.de)

Mitglied im  
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB  
- Verband Baubiologie VB  
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

Das Bett bietet ideale Voraussetzungen zum Wachstum von Schimmelpilzen, Milben und Bakterien durch organische Materialien, Wärme und Feuchtigkeit, die jede Nacht in großen Mengen vom Schlafenden geliefert wird.

Daher sollte auf eine gute Hygiene hier besonders hoher Wert gelegt werden, nicht nur bei Hausstauballergikern!

In früheren Generationen war es ganz selbstverständlich, dass Bettzeug und Matratzen gut belüftet, ausgeschüttelt und einem Frühjahrsputz unterzogen wurden. Im Zuge des „Fortschritts“ sind solche notwendigen Maßnahmen verloren gegangen. Daher hier einige Tipps für Ihre Betthygiene:

### **Bettwäsche/Schlafwäsche:**

- Bettwäsche ca. 1 x im Monat wechseln.
- Zweimal im Jahr Bettwäsche und Schlafwäsche (Nachthemden, Schlafanzüge etc.) desinfizieren:
  - o Entweder im Kochwaschgang
  - o Falls sich die Bettwäsche nicht kochen lässt, Waschsagrotan in den VOR-Waschgang geben. (damit dieses im anschließenden Haupt-Waschgang wieder vollständig herausgespült wird).
- Das Kopfkissen enthält besonders viele Schadstoffe und organische Materialien. Daher sollte der Kopfkissenbezug wöchentlich gewechselt werden.

### **Bettdecken/Kopfkissen:**

- Kopfkissen und Bettdecke täglich gut lüften (aufdecken oder noch besser an die frische Luft hängen) und ausschütteln.
- Kopfkissen und Bettdecke wenn möglich alle 12 Monate wie oben beschrieben desinfizieren.

### **Kuscheltiere:**

- Kuscheltiere aus dem Kinderbett regelmäßig desinfizieren.
- Diese lassen sich z.B. gut in der Gefriertruhe desinfizieren. (Kopfkissen eventuell auch!!)

### **Matratze:**

- Die Matratze alle 4 Wochen zum Lüften aufstellen, am besten draußen.
- Mindestens 2 mal im Jahr Matratze wenn möglich draußen, sonst am weit geöffneten Fenster ausklopfen und mit einem HEPA-Staubsauger absaugen.
- Wenn möglich dabei ein paar Stunden direktem Sonnenlicht aussetzen, die UV-Strahlung hat auch desinfizierende Wirkung.
- Die Matratze sollte von unten gut belüftet sein. Von Bettkästen ist daher abzuraten.