

Der Feind in der Matratze

Volkszählung im Bett: Forscherin findet Milben, Bakterien, Pilze. Aber schädlicher als der Mief sind oft die Gegenmittel

VON TINKA WOLF

Eindhoven - Wir sind nicht allein schon gar nicht im Bett. Tausende winziger Lebewesen wohnen in unseren Matratzen, Kopfkissen und Bettdecken. Johanna van Bronswijk von der Universität Eindhoven hat die Bewohner menschlicher Matratzen einer Volkszählung unterzogen. Sie fand Milben, Insekten, Pilze und Spinnen. Nun wurde sie für ihre Arbeit mit dem IgNobelpreis, der gelegentlich auch als Anti-Nobelpreis bezeichnet wird.

Unsere harmlosen Bettgenossen können Allergikern schwer zu schaffen machen. Ganz besonders tut sich in diesem Zusammenhang die Hausstaubmilbe hervor. Sie lebt überall, wo es feucht, dunkel und mittelmäßig warm ist, und sie ernährt sich von menschlichen Hautschuppen. Damit sind unsere Betten das ideale Milbenheim. Doch der Kot der mikroskopisch kleinen Spinnentierchen treibt so manchen Schläfer in den Wahnsinn: bei Allergikern führt er zu Atem-

not, tiefender Nase und Niesreiz. Ein übereifriges Immunsystem ist schuld, dass der Körper so gereizt auf die Milben reagiert. Es veranlasst die Bildung von Antikörpern gegen eigentlich harmlose Substanzen. Wer auf Hausstaubmilbenkot allergisch reagiert, hat naturgemäß das ganze Jahr über Probleme. Im Schlafzimmer ist die Belastung am größten. Experten empfehlen, die Population um mindestens 80 bis 90 Prozent zu verringern; nur so könne eine Wirkung erzielt werden.

Weil Milben eine feuchte Umgebung brauchen - sie nehmen Wasser über die Haut auf - muss zuerst ein trockenes Wohnklima her: regelmäßiges Lüften ist Pflicht. Dann gilt es, die lebenden und toten Milben - die Krabbler leben nur etwa sechs Wochen - und ihre gesammelten Ausscheidungen von den Atemwegen fernzuhalten. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund empfiehlt allergendichte Überzüge für die Matratzen. Bettdecken und Kopfkissen sollten regelmäßig bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

Nach neueren Erkenntnissen reicht ein gewöhnlicher 60 Grad-Waschgang aber nicht aus, um alle Milben loszuwerden: gewöhnliche Waschmaschinen halten diese Temperatur nur etwa 25 Minuten lang. Die Spinnentiere sollten mindestens eine Stunde lang sehr heiß gewaschen werden.

Im Übrigen tut die Gesellschaft von Bakterien, Pilzen und anderen Kleinstlebewesen dem Menschen kaum Schaden. Im Gegenteil: Das

„gut funktionierende Ökosystem“ wird erst dann gestört und aus dem Gleichgewicht gebracht, wenn die Keime mutieren und sich verändern. So rüsten Textilhersteller gegen eine Bedrohung, die Mikrobeforscher gar nicht sehen.

Beispiel antibakterielle Matratze. Vor nachteiligen Folgen der antibakteriellen Imprägnierungen warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung. Kritisch sehen Forscher das vielfach

zur Ausrüstung von Bettwäsche oder Matratzen verwendete Triclosan.

Die Chemikalie aus der Gruppe der Chlorphenole, eine Ausgangssubstanz für verschiedene Dioxine wird über die Haut leicht aufgenommen. Laut der Zeitschrift „Ökotest“ kann sich der Stoff aus der Matratze herauslösen. Triclosan kann die Leberfunktion beeinträchtigen und schädigt das Erbgut von Hefen. Laut „Ökotest“ ist der Stoff zudem oft mit Dioxinen verunreinigt, die sich im Körper anreichern können.

Einige Dioxine lösen schon in geringen Mengen Chlorakne aus, andere erzeugen Krebs. Triclosan wurde bereits in der Muttermilch nachgewiesen. Es steht im Verdacht, die Antibiotika-Resistenz von Bakterien zu fördern. Auch einige Fälle von Allergien gegen Triclosan seien bekannt geworden. Laut Stiftung Warentest behandeln einige Hersteller die Matratzen mit Permethrin, einem Insektengift, das in höherer Dosis auch für den Menschen schädlich ist.

Stofftiere, Kissen, Decke

Auch bei der Reinigung von Kissen, Decken und Stofftieren sollte auf Chemie verzichtet werden. Um kleinere Milbenheime wie Lieblingstедdy und Plüschhund zu reinigen, die als Staubfänger auf dem Bettrand hocken, hilft auch extreme Kälte. Schließlich verträgt nicht jedes Stofftier einen kochend heißen Waschgang. 24 Stunden in einer Plastiktüte im Tiefkühlfach dagegen schon - und die 18 Grad mi-

nus, die dort herrschen, überstehen die Spinnentiere nicht. Allerdings dauert es eine Weile, bis die Plüschtiere wirklich durchgefroren sind; eine zu kurze Eiszeit für den Teddy bringt also wenig. Und die Kälte sorgt auch nur dafür, dass die Milben sterben.

Wirklich entfernen kann sie letztendlich nur eine Wäsche - die dann auch bei tieferen Temperaturen erfolgreich sollte.

tiw