

21. JUNI – TAG DES SCHLAFENS: WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

RICHTIGE MATRATZENPFLEGE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Sie leistet täglich Großes: Sie unterstützt den Körper während dem Schlaf, transportiert Feuchtigkeit ab, reguliert die Wärme und ist eine wichtige Voraussetzung für die nächtliche Erholung – die Rede ist von der Matratze. Damit sie über die Jahre ihren Zweck erfüllen kann, ist die regelmäßige Reinigung und Pflege unabdingbar. Julia Hengstschläger, Reinigungsexpertin und selbständige Beraterin bei Kobold, verrät hilfreiche Tipps und Tricks für die so wichtige Matratzenhygiene.

[Wien, 13.06.2022] Egal ob Schweiß, Hautschuppen Staub oder Milben – im Laufe der Zeit sammeln sich verschiedenste Verschmutzungen und Schadorganismen auf und in einer Matratze an. Die regelmäßige Reinigung und Pflege ist daher essenziell, um einen erholsamen Schlaf zu garantieren und sich langfristig am Produkt zu erfreuen. Julia Hengstschläger verrät ihre Insidertipps:

1. Den Bezug reinigen

Im Normalfall lässt sich der Bezug einer Matratze abziehen und bei etwa 60°C ganz einfach in der Waschmaschine waschen. Bei der Reinigung von großen, einteiligen Matratzen lohnt sich allerdings ein Besuch in einem Waschsalon, da die Waschmaschinen dort für gewöhnlich größere Trommeln haben und das schwerere Gewicht aushalten. Zum Trocknen hängt man den Bezug am besten über vier Stuhllehnen oder auf einem Flügelwäschetrockner auf. Wer sich für einen Wärmepumpentrockner entscheidet, sollte die niedrigste Stufe wählen, um ein eventuelles Einlaufen der Bezüge zu verhindern. Eine effektive Alternative zum häufigen Waschen der Bezüge stellen speziell konzipierte Matratzenreinigungssets dar. Ein besonders gutes Beispiel: Der Kobold VB100 Akku-Staubsauger in Kombination mit dem Polster- und

Matratzenreinigungsset PBB100, MR100 & MP100. Da Kobold auf individuell anpassbare Reinigungssysteme setzt, ermöglichen die verschiedenen Aufsätze die mühelose Entfernung von hartnäckigstem Schmutz aller Art.

2. Den Kern nicht vergessen

Beim Thema Matratzenreinigung widmen sich viele nur dem Bezug – das Innenleben der Matratze wird oftmals völlig vergessen. Doch auch die Reinigung und Pflege des Matratzenkerns ist grundlegend für einen qualitativen Schlaf. Hierbei ist es allerdings wichtig übermäßige Feuchtigkeit bei der Reinigung zu vermeiden. Da der Tiefeneffekt bei einer kompletten Trockenreinigung aber ausbleibt, empfiehlt sich auch in diesem Fall die Reinigung mit leistungsstarken Staubsaugern oder Matratzenreinigern. Diese sorgen nämlich nicht nur an der Oberfläche für Sauberkeit, sondern dringen tief bis zum Matratzenkern vor. Der Einsatz von Dampfreinigern ist hingegen nicht empfehlenswert, da sie zu viel Feuchtigkeit abgeben und so die Schimmelbildung in der Matratze vorantreiben können. Ansonsten bewirken auch herkömmliche Hausmittel wie Natron kleine Wunder. Das Natron sollte gleichmäßig auf der Matratze verstreut werden und über mehrere Stunden einwirken. Danach kann es ganz einfach mit dem Staubsauger entfernt werden. Der Sofort-Effekt: Die Salzkristalle im Natron töten Keime, Bakterien und Pilze ab und neutralisieren Gerüche.

3. Öfters lüften

Ein gesunder Mensch sondert nachts bis zu einem halben Liter Schweiß ab, den die Matratze direkt aufnimmt. Um diese Flüssigkeit wieder aus der Matratze zu bekommen, ist es notwendig sie regelmäßig auszulüften. Zum Teil wird die Durchlüftung bereits durch die Zwischenräume im Lattenrost gefördert. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, empfiehlt es sich zusätzlich das Schlafzimmer morgens nach dem Aufstehen zu lüften und dabei die gesamte Bettwäsche vom Bett zu nehmen. Damit die Luft auch bei Betten mit geschlossenem Bettkasten von allen Seiten an die Matratze kommt, sollte dieser entweder geöffnet oder die Matratze ein Stück herausgezogen werden. Für eine optimale Durchlüftung sollte die Matratze ab und zu auch vollständig herausgenommen, aufgerichtet und für ein paar Stunden bei offenem Fenster durchgelüftet werden.

4. Drehen und wenden

Damit eine Matratze einheitlich abgenutzt wird und sich keine Vertiefungen bilden, sind regelmäßiges Drehen und Wenden vorteilhaft. Einfach gesagt: Kopfseite zum Fußende drehen und Oberseite zur Unterseite wenden. Vorsicht aber bei Matratzen, die für eine einseitige Nutzung konzipiert sind - diese sollten nicht gewendet werden. Das Tauschen von Kopf- und Fußende ist jedoch auch in diesem Fall sinnvoll.

5. Die passenden Hilfsmittel

Weiche Bürsten unterstützen zusätzlich beim Entfernen von oberflächlichen Verschmutzungen und Flecken. Am effektivsten ist jedoch die Reinigung mittels Staubsauger in Kombination mit speziell konzipierten Polsterbürsten bzw. Matratzenreinigungsaufsätzen. Von herkömmlichen Staubsaugern und Teppichklopfen ist abzuraten. Beide Varianten

könnten die Polsterschichten und Textilfasern beschädigen und dadurch auch die ergonomische Funktionalität der Matratze beeinträchtigen.

Bilder honorarfrei abdruckbar © Vorwerk

Bild 01: Die regelmäßige Reinigung und Pflege ist daher essenziell, um einen erholsamen Schlaf zu garantieren und sich langfristig am Produkt zu erfreuen

Bild 02: Passende Hilfsmittel erleichtern die richtige Pflege

Bild 03: Julia Hengstschläger, Reinigungsexpertin und selbständige Beraterin bei Kobold

ÜBER VORWERK

Die Vorwerk GmbH & Co KG ist ein 1883 in Deutschland gegründetes Familienunternehmen. Die Kerngeschäfte umfassen die Produktion und den weltweiten Vertrieb von hochwertigen Haushaltsprodukten im Premiumsegment. In Österreich zählt dazu vorwiegend der Geschäftsbereich Thermomix®, eine multifunktionale Küchenmaschine, die mit zahlreichen Kochfunktionen und Modi sowie mehr als 70.000 individuell angepassten Rezepten auf der Rezeptplattform Cookidoo® das tägliche Kochen erleichtert. Die Angebotspalette von Vorwerk umfasst außerdem die Premium Raumpflege- und Reinigungssysteme der Marke Kobold. Kobold steht nicht nur für ein rundum sauberes Zuhause, sondern vor allem für eines: Innovation, Qualität und Langlebigkeit. Das Herzstück des Unternehmens ist der direkte Kontakt zu den Kund*innen, bei dem der Servicegedanke, persönliche Beratung und individuelle Lösungen im Fokus stehen. In Österreich erfolgt der Verkauf der vielseitigen Haushaltsgeräte in den drei Vorwerk Stores, im offiziellen Online Shop und über den nach wie vor wichtigsten Verkaufskanal, den Direktvertrieb: Österreichweit sind so bereits 2.500 selbstständige Thermomix® Berater*innen im Einsatz. Weltweit darf sich Vorwerk sogar über rund 600.000 selbstständige Kobold & Thermomix® Berater*innen freuen. Weitere Informationen unter corporate.vorwerk.com/at/ und www.vorwerk.at

RÜCKFRAGEHINWEIS

Magdalena Blümel

Vorwerk Austria GmbH & Co KG

Handelskai 92/Rivergate, 1200 Wien

+43 664 8823 8236

magdalena.bluemel@vorwerk.at

Angelika Deuretzbacher

Himmelhoch GmbH

Wohllebeng. 4/6+7, 1040 Wien

+43 676 37 38 848

angelika.deuretzbacher@himmelhoch.at