

Guter Schlaf und saubere Bettwäsche

Wie oft sollte man seine Bettwäsche waschen? Tipps und Infos zum Bettwäsche waschen

Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Während wir schlafen, verlieren wir Flüssigkeit, die Haut sondert Fett ab und verliert Schuppen. Pro Jahr stösst ein Mensch etwa 500 Gramm Hautzellen ab. Dazu verliert der Körper eines gesunden Menschen je nach Veranlagung, Raumklima, Gesundheitszustand und Jahreszeit bis zu einem Liter Schweiß. All das sammelt sich auf dem Kopfkissen, auf dem Laken und im Überzug der Bettdecke an.

Ausreichender und tiefer Schlaf trägt viel zum Wohlbefinden des Menschen bei. Saubere und angenehme Bettwäsche kann die Erholung unterstützen. Wie oft jedoch die Bettwäsche gewaschen werden soll, darüber gibt es keine genauen Angaben. Dies hängt von den individuellen Ansprüchen, von der persönlichen Hygiene (duscht man vor dem ins Bett gehen), Krankheiten, Veranlagung zum Schwitzen, von der

täglichen Bettenpflege (u.a. Lüften des Bettzeuges am Morgen), Raumpflege und anderen Faktoren ab. So ist es ein persönlicher Entscheid, ob die Bettwäsche jede zweite oder dritte Woche gewaschen wird. Wer einen erhöhten Speichelfluss oder durch die Wechseljahre heftige Schweißausbrüche hat, kann auch das Kopfkissen resp. den Bettlaken häufiger wechseln als die übrigen Teile der Bettwäsche. Nach einer



Grippe und Bettlägrigkeit empfiehlt sich das Waschen auch aus dem subjektivem Empfinden. Dazu reicht ein normaler Waschvorgang. Nur wenn eine konkrete Erkrankung vorliegt, können spezielle Waschmassnahmen sinnvoll sein. Am einfachsten ist in solchen Fällen weisse Bettwäsche, da sie bei 95°C gewaschen werden kann. Farbige Wäsche empfiehlt sich ebenfalls mit einem bleichmittelhaltigen Waschmittel zu waschen. Verwenden Sie dafür Pulver oder Tabs-Produkte; Flüssigwaschmittel enthalten in der Regel keine Bleichstoffe. Desinfektionsspüler, die wie Weichspüler beigegeben werden, sind in ihrem Nutzen, resp. ihren Wirkungen umstritten.

Vorgehen beim Waschen der Bettwäsche:

- Trennen Sie weisse von farbiger Bettwäsche. Haben Sie feine, teure Bettwäsche empfiehlt sich zudem, sie nicht mit Wäschestücke aus grobem Gewebe (Jeans, Frottierwäsche,..) zu waschen. Durch die Reibung kann das Gewebe beschädigt werden.

- Drehen Sie die Wäsche vor dem Waschen auf links. Das schont die Farben und die Aufdrucke.
- Reissverschlüsse und Knöpfe schliessen, damit sich nichts in den Anzügen verfangen kann.
- Waschtrommel locker füllen. Eine Handbreite sollte frei bleiben.
- Verwenden Sie ein Color- oder Feinwaschmittel ohne optische Aufheller und Bleichmittel. Dadurch schonen Sie die Textilfasern und die Umwelt. Weisse Bettwäsche kann mit Vollwaschmittel gewaschen werden. Bei Seide empfiehlt sich ein Feinwaschmittel aus Seide.
- Verzichten Sie auf Weichspüler. Dieser zerstört die Faser und legt sich als seifiger Film über die Bettwäsche. Gleichzeitig schont es die Umwelt.

Hochwertige farbige Bettwäsche aus Baumwolle oder aus Mischgeweben kann im Normalfall bei 60°C gewaschen werden. Bettzeug aus Leinen oder Satin jedoch nicht mehr als bei 40°C. Beachten Sie auch die Wäschesymbole an Ihrer Bettwäsche.

Trocknen an der Luft

Nach dem Waschgang trocknen an der Luft (spart Strom) oder im Tumbler bei verminderter Temperatur. Übertrocknen vermeiden, da insbesondere Baumwolle dauerhaft zerstört wird und zerknittert. Sie sieht dann stumpf aus und fühlt sich rau an.

Ob die Bettwäsche gebügelt wird, hängt von verschiedenen Umständen ab. Bei Satinbettwäsche kommt dadurch der edle Glanz wieder zurück.

