

## HANDIG

PRAKTISCHE  
IDEEËN VOOR  
ALLEDAAGSE KWESTIES  
SLAPEN ONDER WOL

TEKST G.W. PLAMBECK-BEENS

We slapen graag lekker. In de winter willen we niet koud worden, maar in de zomer willen we ook niet uit ons bed drijven van de warmte. Albert Visser van *Capasbed*: „Als je behaaglijk wilt slapen, moet je kiezen voor een natuurproduct, zoals schapenwol.” Enthousiast vertelt hij over de voordelen van slapen onder de wol.

# ONDER DE WOL

SLAPEN ONDER SCHAPENWOL:  
WAT ZIJN DE VOORDELEN?



Albert Visser van *Capasbed* geeft advies over wol.

## EIGENSCHAPPEN

Waarom zou je gemiddeld zo'n acht uur per etmaal tussen schapenwol moeten doorbrengen? Wol heeft verschillende positieve eigenschappen voor ons lichaam, legt Albert Visser uit.

- 1 Wol **isoleert** je lichaamstemperatuur, waardoor je het niet te koud of te warm hebt in bed.
- 2 Wol bevat van nature **lanolinevet**. Dit vet voert goed ons transpiratievocht af, wat ervoor zorgt dat je droog slaapt. Dat is erg prettig voor mensen die veel transpireren.
- 3 Aan de schapenharen zitten kleine weerhaakjes. Deze **stimuleren de doorbloeding**. Dat is overigens iets wat vroeger al bekend was. Daarom lagen mensen in het ziekenhuis vroeger soms op een schapenvachtje om doorligplekken te voorkomen.

Visser: „Het is nodig dat alle onderdelen van het bed wol bevatten. Dus zowel de wol-topper, de deken of het dekbed en de kussenhoes. De wol reguleert alleen temperatuur en lichaamsvocht als we er helemaal tussen liggen.”

## Als je last hebt van allergieën

### Huisstofmijt

Visser raadt mensen met een huisstofmijtallergie aan om onder schapenwol te slapen. „De huisstofmijt houdt van een donkere, vochtige plaats en leeft van huidschilfers. Hij leeft onder de tijk van het matras. Dit beestje heeft echter een hekel aan schapenwol.”

### Eczeem

Mensen met eczeem hebben baat bij de schapenwol vanwege de goede vochtregulerende eigenschap. „Eczeem zit in het lichaam en kunnen we niet oplossen, maar omdat de schapenwol het vocht goed afvoert, blijven de eczeemplekken droog. Dit zorgt voor minder irritatie en jeuk, waardoor het eczeem minder hinderlijk wordt.”

### Lanoline

Alleen wanneer mensen een lanolineallergie hebben, raadt Visser de schapenwol af. „Dan adviseren we om te kiezen voor bamboe. De holle vezel van bamboe zorgt voor een betere vochtopname dan katoen.”

## GEBRUIK EN ONDERHOUD

Visser geeft de volgende tips om jarenlang lekker te kunnen slapen:

- Een molton is niet nodig, omdat de wollen topper fungeert als molton. Een extra molton sluit juist de topper en matras af.

- Gebruik bedlinnen van katoen of bamboe. Dit vangt vocht het beste op.

- Laat de deken 's morgens openliggen. Dan kan het transpiratievocht verdampen.

- Verwijder vocht zoals urine eenvoudig met een natte doek. Het vocht trekt niet in de topper.

- Omdat er geen schaaap meer in de wol zit, wordt er niet opnieuw lanolinevet aangemaakt. Daarom moeten de wollen producten iedere drie maanden worden behandeld met een spray met lanolinevet. Visser: „Er komt natuurlijk wel wat stof in de deken en de topper. Maak er daarom een gewoonte van om het even buiten uit te hangen en uit te kloppen. Breng daarna de spray aan en alles is weer fris.”

## PUUR NATUUR?

Hoe natuurlijk is de wol waar je tussen slaapt? Albert Visser: „In de kledingindustrie wordt het wolvet uit de wol gehaald om de wol te kunnen verven. Dat gebeurt bij onze wol niet. Omdat wolvet wel een typisch plattelandseur heeft, voegen we alleen een zeer kleine hoeveelheid lavendelgeur toe aan het onderhoudsvet. Verder is de wol niet bewerkt. Bovendien is er nog een voordeel van schapenwol: er hoeft geen schaap te worden geslacht.”