# Unngå tabbene – slik vasker du dundyner og puter

Det skal faktisk ikke så mye til for å forlenge livet til dundynene og dunputene dine. Med riktig vaskemiddel, nok tid til tørk og en smart måte å oppbevare dem på, tar du vare på både din komfort og dunproduktenes levetid.

*Av Chera Westman/ifi.no, ifi.no*



**Hvor ofte bør jeg vaske dyndynen?**

Egentlig så sjeldent som mulig. Heng heller ut dyner og puter på lufting.

Dun har aller best av regelmessig lufting og skånsom rengjøring, ikke for hyppig vask i maskin.

I løpet av natten avgir en voksen mellom omtrent en halv liter fuktighet. Dunets unike evne til å transportere denne fuktigheten bort fra kroppen er en viktig grunn til at vi sover så godt under en dundyne. Dette er også grunnen til at det er så avgjørende å lufte dynen regelmessig. Derimot er det ikke nødvendig å vaske dynen og puten like ofte som mange tror.

Med godt daglig vedlikehold trenger ikke dundyner å vaskes ofte, men som en tommelfingerregel holder det for de fleste å vaske dynen omtrent annenhvert år, mens dunputene bør få en skikkelig vask én til fire ganger i året – avhengig av hvor mye de brukes, hvor mye du svetter og om du har allergier.



*ET NATURMATERIALE: Neste gang du vurderer en kjapp vask på «det vanlige» programmet eller en runde i vakuumposen – tenk på dunet som det naturmaterialet det er. Gir du det litt omtanke, gir det deg mange netter med bedre søvn tilbake.*

Her er en guide til hvordan du tar hånd om dine dunprodukter på beste mulige måte.

## 1. Lufting

Mange tror at dundyner og dunputer må vaskes ofte for å være rene og hygieniske. I praksis er det nesten motsatt: Dun har aller best av regelmessig lufting og skånsom rengjøring, ikke for hyppig vask i maskin.

Luft dyner og puter jevnlig og rist opp dunet slik at det fordeler seg jevnt. Heng dynen over sengekanten eller soveromsdøren. Ved tørt vær kan du gjerne lufte dunproduktene utendørs i skyggen. Husk også å snu dynen hver morgen slik at den siden du hadde mot kroppen vender opp og kan tørke rask.



*RIKTIG DUNPLEIE: En voksen person avgir i cirka fem desiliter fuktighet hver eneste natt. Dunets unike evne til å transportere denne fuktigheten bort fra kroppen er grunnen til at vi sover så godt, men det forteller også hvorfor daglig lufting og riktig vask er helt avgjørende for et sunt sovemiljø. Snu gjerne på dynen da du står opp.*

## 2. Vask

Er du usikker på hvordan dun tåler en runde i vaskemaskinen, er du langt fra alene. Den mest kritiske feilen skjer faktisk lenge før selve vasken, nemlig når du velger vaskemiddel.

– Dun er naturprodukt som krever korrekt behandling for å bevare sine unike egenskaper. Den største feilen vi ser, er bruk av ordinært vaskemiddel med enzymer og skyllemiddel. Dette bryter ned dunets naturlige fettlag, noe som gjør at dunet mister sin spenst og isolasjonsevne og evnen til å håndtere fuktighet, sier Kari Setsaas, administrerende direktør i Norsk Dun.

Velger du riktig vaskemiddel, har du allerede unngått den vanligste vasketabben – og lagt grunnlaget for at dynen og puten kan oppføre seg slik de skal, også etter vask.

**Vaskeråd:**

Bruk enzymfritt vaskemiddel

Velg et vaskemiddel som er spesielt beregnet for dun, eller et nøytralt vaskemiddel uten enzymer. Reduser doseringen til omtrent en tredel av det du normalt bruker. Det er bedre med litt for lite enn litt for mye.Vask på riktig temperatur

Dundyner og dunputer bør vaskes på 60 grader for å sikre at midd og bakterier fjernes. Sjekk alltid vaskeanvisningen på produktet, men 60 grader er som regel anbefalt for et rent og sunt sovemiljø.Skyll godt

Kjør gjerne en ekstra skylling for å være sikker på at alt vaskemiddel er ute av dunet. Rester av såpe kan gjøre dunet tungt og klumpete og påvirke både komfort og levetid.Tørk i tørketrommel – med baller

Dunprodukter må tørkes i tørketrommel. Bruk tørkeballer eller noen rene tennisballer for å «banke» dunet løst underveis. Dette hjelper til med å fordele dunet jevnt og hindrer klumper.Vær tålmodig

En dundyne kan bruke flere timer på å bli gjennomtørr i tørketrommelen. Ta dynen eller puten ut og rufs i den et par ganger underveis, og kjenn godt etter. Det er helt avgjørende at produktet er 100 prosent tørt før du legger det tilbake i senga, ellers risikerer du muggdannelse på innsiden



*INVESTER I GOD SØVN: Investering i dyner og puter av høy kvalitet er nøkkelen til en god natt søvn, men feil vedlikehold av dun kan redusere både komfort og levetid. Her får du tips til hvordan unngå de vanligste vasketabbene, og hvordan du skal oppbevare dunprodukter når temperaturene stiger eller synker.*

Et godt tips er å sette av god tid til dunpleiedag: Vask, tørk og luft – så er du sikret en frisk, tørr og komfortabel dyne som varer.




*LUFTING: Heng ut dynen i friluft av og til. Unngå direkte solskinn, fordi det kan slite på bomullstrekket.*

## 3. Oppbevaring

Det er ikke bare i vaskemaskinen dunet kan få trøbbel. Mange risikerer å ødelegge dundyner og dunputer når de skal pakkes bort mellom sesongene. Riktig oppbevaring er i et tørt miljø med stabilt klima, og helst i den originalposen som dynen eller puten kom i. Har du ikke spart på den vil et rent dynetrekk i bomull kunne gjøre jobben. Det er viktig å unngå vakuumposer og tette plastsekker, selv om det sparer plass.

– Når dunet utsettes for et slikt konstant press, risikerer man at de fine dunfibrene knekker, noe som fører til at dundyner og dunputer mister permanent sin naturlige spenst og isolasjonsevne. Dersom dunet i tillegg oppbevares i et miljø med høy luftfuktighet uten tilgang på luft, kan det oppstå en innestengt lukt eller i verste fall mugg som ødelegger naturmaterialet, forteller Setsaas.

Husk å se til at dynen er tørr og ren – vask eller luft godt før du pakker den vekk. Pass på at oppbevaringsrommet holder jevn temperatur og tørr, ikke fuktig, luft.




*OPPBEVARING: Har du ikke spart på posen puten eller dynen kom i, er det fint å oppbevare den i et rent dynetrekk i bomull. Det er viktig å unngå vakuumposer og tette plastsekker.*

## Mer informasjon

- Norvigroup Norsk dun: https://norskdun.no/