

Tipps bei Hausstaubmilbenallergie

1. Verwenden Sie milben- und allergendichte Matratzen-, Bettdecken- und Kissenbezüge (Encasings) für Ihr Bett. Bei Ehebetten sollte auch das Bett des Partners durch Encasings geschützt werden.
2. Wechseln Sie die Bettwäsche jede Woche.
3. Lüften Sie das Bettzeug so oft wie möglich aus und waschen Sie es regelmäßig bei mindestens 60°C.
4. Achten Sie auf die richtige Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit im Schlafraum. Das Raumklima ist am besten bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 40% bis 60% und einer Temperatur von 18-20°C. Um das optimale Klima zu erreichen, sollten Sie Temperatur und Luftfeuchtigkeit laufend mittels Thermometer und Hygrometer überprüfen.
5. Lüften Sie die Räume regelmäßig und richtig. Lüften Sie alle paar Stunden bei weit geöffnetem Fenster, solange bis die Raumluft einmal vollständig ausgetauscht ist. Bei weit geöffnetem Fenster dauert dies in den kalten Wintermonaten vier bis sechs Minuten und im Sommer ca. 25 bis 30 Minuten.
6. Vermeiden Sie Matratzen, Bettdecken und Kissen mit Rosshaar, Schurwolle, Cashmere, Kamelhaar, Lama oder Daunen. Am besten für Hausstaubmilbenallergiker sind kochbare Decken und Kissen (Siehe Bettwaren und Matratzen) und Synthetikatratzen geeignet.
7. Wenn die Matratze älter als acht Jahre ist, sollte sie gegen eine neue ausgetauscht werden.
8. Verbannen Sie sämtliche "Staubfänger", wie Wollteppiche, Teppichböden, Polstermöbel, schwere Gardinen und Vorhänge, Wandteppiche, Trockenblumensträuße und Kuscheltiere aus Ihrer Wohnung oder zumindest aus Ihrem Schlafbereich. Bewahren Sie Kleidung, Spielsachen, Bücher etc. in geschlossenen Schränken oder Vitrinen auf. Entfernen Sie Pflanzen und Tiere aus dem Schlaf- und Kinderzimmer (besonders Hydrokulturen).
9. Reinigen Sie Böden, Wände und Decken häufig und gründlich. Als am günstigsten hat sich ein wischbarer, fugenloser Boden erwiesen (z.B. Parkett, Kork, Linoleum). Im Kinderzimmer evtl. kleine, maschinenwaschbare Baumwollteppiche zum Spielen auslegen, die regelmäßig bei 60°C gewaschen werden.
10. Teppiche und Teppichböden können halbjährlich mit sogenannten "akariziden Mitteln" (im Sanitätshaus erhältlich) gereinigt werden.
11. Polstermöbel müssen regelmäßig gesäubert werden und lassen sich ebenfalls mit akariziden Mitteln behandeln. Vorsicht vor allem bei alten Polstermöbeln! Hier kann sich vielleicht im Laufe der Jahre eine ansehnliche Milbenpopulation gebildet haben. Als Polstermöbelersatz eignen sich Sitzmöbel aus Glattleder oder Holzmöbel. Denken Sie daran auch Sofakissen aus waschbarem Material zu wählen und mit milbendichten Bezügen zu versehen.
12. Bei der Wahl der Staubsauger sollte man auf Geräte mit speziellen Feinstaubfiltern achten. Die Filtertüten sollten nicht länger als 14 bis 21 Tage im Staubsauger bleiben.
13. Vor allem im Schlafbereich auf Staubfänger verzichten. Dazu gehören Velours, Vorhänge, offene Bücherregale u.a..
14. Kuscheltiere von Kindern können durch einen Besuch in der Kühltruhe von Milben befreit werden. Alternative sind (bei mind. 60°C) waschbare Kuscheltiere.
15. Als Urlaubsgebiete empfehlen sich für Hausstauballergiker Regionen über 1.200 Meter Höhe.