



Hausstaubmilbenallergie

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Lebewesen, die weltweit verbreitet sind. Sie leben hauptsächlich von Hautschuppen, lieben Temperaturen von 20-30°C und eine Luftfeuchtigkeit von über 60%. Besonders viele Milben gibt es daher im Bett, vor allem in der Matratze. Wichtige Allergieauslöser sind Milbenzerfallsprodukte und der Milbenkot. Beides wird mit dem Hausstaub verbreitet.

Die wirksamsten Ansätze zur Milbenbekämpfung sind die Herabsetzung der Luftfeuchtigkeit und die Unterbindung der Nahrungszufuhr für die Milben. Am wichtigsten ist die Sanierung des Bettes und des Schlaf- bzw. Kinderzimmers. Am besten gehen Sie in folgender Reihenfolge vor:

- 1) Die möglichst neue Matratze sollte einen milbenallergendichten Überzug (Encasing) erhalten. Diese Überzüge verhindern, dass Hautschuppen als Nahrung für die Milben in die Matratze gelangen und Milben sowie Kot aus der Matratze austreten können. Es gibt bei diesen Überzügen deutliche Qualitätsunterschiede. Das Material einer derart eingehüllten Matratze spielt eine Untergeordnete Rolle, Tierhaare (Rosshaar, Schaaf) sollte sie allerdings nicht enthalten.

Zur besseren Durchlüftung sind Bettgestelle mit Füßen ohne Bettkasten unter der Matratze zu verwenden. Etagenbetten sind ungünstig.

Bettdecke und Kopfkissen sollten voll waschbar sein und alle 1 bis maximal 3 Monate bei mindestens 60° gewaschen werden, der Bettbezug aus Baumwolle wöchentlich. Für die Reise sind milbenallergendichte Überzüge, die ebenfalls regelmäßig gewaschen werden müssen, zu empfehlen.

Das Bettzeug morgens gut auslüften, damit die nachts aufgenommene Feuchtigkeit wieder abgegeben werden kann.

Alle Betten in dem Raum, in dem ein Milbenallergiker schläft, müssen saniert werden.

Alle Kuscheltiere, deren Zahl möglichst gering sein sollte, müssen regelmäßig bei 60°C gewaschen werden. Falls dies nicht möglich ist, können sie auch nach Abtötung der Hausstaubmilben durch 48-stündige Lagerung in der Tiefkühltruhe bei einer niedrigeren Temperatur gewaschen werden.

Keine Schaaffelle oder Nestchen in Babybetten verwenden.

- 2) Die Räume müssen gut durchlüftet werden. Am besten durch Stoßlüften 3-bis 4-mal täglich über 5-10 Minuten. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 45-55% liegen. Auch im Schlafzimmer deshalb tagsüber im Winter heizen.

Teppichböden sind ungünstig, da sie dauerhaft nicht milbenfrei zu halten sind. Besser sind wischbare Böden (z.B. Parkett, Linoleum, Kork, Steinböden)

Bei der Zimmerreinigung möglichst wenig Staub aufwirbeln. Zweimal wöchentlich mit leicht feuchtem Tuch Staub wischen, Fußböden täglich feucht wischen bzw. Staubsauger mit hoher Saugleistung und Feinporenfilter verwenden.

Staubfänger wie offene Regale oder schwere Vorhänge vermeiden.

Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen

Keine Pflanzen im Schlafzimmer aufstellen (erhöhen die Luftfeuchtigkeit und Schimmelbelastung).

Keine Haustiere halten (liefern zusätzliche Nahrung für Milben, wirbeln Staub auf und können allergieauslösend wirken).

- 3) Bei hochgradiger Allergie Ausdehnung der o. g. Maßnahmen auf die ganze Wohnung.

Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen verwenden. Ledermöbel enthalten praktisch keine Milben.

In der Wohnung eines Allergikers sollte nicht geraucht werden.

- 4) Urlaubsreisen: Ab 1000 m Höhe nimmt die Milbenzahl in unseren Breiten deutlich ab. In feuchten Gebieten (z.B. Nord- oder Ostsee) auf ganzjährig bewirtschaftete bzw. milbensanierte Objekte zurückgreifen und die eigenen milbenallergendichten Überzüge benutzen.

Milbenabtötende Mittel erreichen nur die Oberfläche von Matratzen, Polstermöbeln oder Teppichen. Zudem ist die Anwendung der meist chemischen Mittel kritisch zu betrachten.

In Zweifelfällen kann die individuelle Milbenallergenbelastung in der Wohnung orientierend mit einfachen Tests (z.B. Acares-Test oder Dustscreen) bestimmt werden.

Getestete und zu empfehlende milbenallergendichte Matratzen- und Bettbezüge:

ACb Original Improved, Comfort und Perfect Novo von Dr. Beckmann

Allcon Comfort und Protect von Allcon-Allergie

Allergika Cotton von illa Healthcare GmbH

Allergocover von Allergopharma