

Empfehlungen für Hausstaub-Allergiker

Hausstaub-Milben ernähren sich von abgestorbenen Hautzellen. Deshalb halten sie sich gern in Betten, Schlafzimmern, Polstern und Teppichen auf. Ihre Ausscheidungen rufen bei vielen Menschen allergische Reaktionen hervor.

So machen Sie Ihre Wohnung für Milben unattraktiv:

Betten:

- Neue Matratzen, ohne Rosshaar, die gleich mit einem milbenallergendichten Überzug versehen wird, der die Anforderungen an ein gutes Encasing (Umhüllung) erfüllt.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier das Encasing die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- Bis 60 °C waschbare Kopfkissen und Oberbetten, die dann auch regelmäßig, d. h. mindestens alle drei Monate, gewaschen werden; noch besser: Encasing-Bezüge für Kopfkissen und Oberbetten.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge aus Baumwolle.
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf ein Minimum beschränken. Alle Kuscheltiere sollten nach Möglichkeit waschbar und hitzebeständig sind (bis 60 °C).
- Alle Betten im Schlafräum des Allergikers sanieren.

Schlafräum:

- Drei- bis viermal täglich 5 - 10 Minuten Stoßlüften.
- Luftfeuchtigkeit zwischen 45 und 55 % halten, auch im Schlafzimmer heizen (18 - 20 °C Zimmertemperatur).
- Kein Teppichboden, wischbarer Fußbodenbelag; täglich Staub saugen und feucht wischen.
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln.
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen.
- Täglich Staub wischen mit leicht feuchtem Tuch.
- So wenig Möbelstücke und Staubfänger wie möglich im Raum.
- Keine Blumen oder Pflanzen im Schlafzimmer.
- Keine Tiere im Schlafzimmer.
- Kein Rauchen im Schlafzimmer.

Gesamte Wohnung:

- Ausweitung der für die Schlafräume empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können (alle sechs Monate).