

Merkblatt zur Hausstaubmilbenallergie

Hausstaub setzt sich in jedem Haushalt unterschiedlich zusammen. Er besteht aus Textilfaserabrieb, Pollen, Krümeln, Sand, Schmutz und Hautschuppen.

Hausstaubmilben sind 0,1 – 0,35 mm große Spinnentiere, die überall dort leben, wo auch Menschen leben. Ihre Anwesenheit hat mit Unsauberkeit nichts zu tun. Sie ernähren sich hauptsächlich von Hautschuppen, von denen jeder Mensch täglich 1 bis 2 g verliert. Dies reicht aus, um 1,5 Millionen Milben zu ernähren. Die Milben leben 2 - 4 Monate und vermehren sich schnell. Das Weibchen legt in dieser Zeit ca. 300 Eier.

Gute Lebensbedingungen haben Milben bei:

- * über 25 ° C
- * Luftfeuchtigkeit über 70 %
- * Dunkelheit

60 % der Milben leben in der Matratze, 30 % in Polstermöbeln, 10 % im Teppichboden. Nicht überleben können Milben bei einer Höhe über 1500 m. Menschen mit einer starken Milbenallergie sollten daher ihren Urlaub möglichst in über 1500 Metern Höhe verbringen.

Die Allergie wird durch den Kot der Milbe verursacht.

Zu Beginn der Heizperiode sinkt die Luftfeuchtigkeit und der Kot der Milben gelangt mit dem Hausstaub in die Atemluft. Hausstaubmilbenallergiker haben dann oft die größeren Probleme.



Hausstaubmilbe

Sanierung des Haushalts:

1. Bett:

Da im Bett die meisten Milben leben, sollte man hier mit der Sanierung beginnen.

- * Matratzen sollten aus einem Block (Schaumstoff oder Latex) bestehen, ohne Auflage aus Rosshaar oder Schafwolle
- * Matratzen, Kissen und Decken sollten mit einem Allergieüberzug (z.B. Allergocover) bezogen werden, dessen Kosten fast alle Krankenkassen übernehmen.
- * Federbetten und -kissen sollten durch solche aus Schaumstoff oder Dralon ersetzt werden und bei 60° C waschbar sein. Falls kein Allergieüberzug vorhanden ist, sollten Bettdecke und Kissen alle 3-6 Monate gewaschen werden und zwischenzeitlich 60 Min. im Trockner gelüftet werden.

- * Das Bett sollte alle 14 Tage frisch bezogen werden, dabei sollte die Matratze abgesaugt und gelüftet werden, tagsüber sollte das Bettzeug möglichst luftig über einen Stuhl gelegt werden.

2. Polstermöbel:

Möglichst mit Schaumstofffüllung, möglichst glatter Bezug (ideal ist Leder), regelmäßiges Absaugen und Abklopfen im Freien

3. Fußboden:

Kein hochfloriger Teppich, falls leicht umzusetzen: wischbarer Bodenbelag (Parkett, Kunststoff, Kork)

4. Putzen:

Wohnung sauber halten, jedoch Putzen nicht übertreiben! Möglichst in Abwesenheit des Allergikers putzen, Staubsauger mit Spezialfiltern, Entfernen von „Staubfängern“

Allgemeines:

- * Schlafzimmer kühl und trocken halten, keine Pflanzen im Schlafzimmer, kein Luftbefeuchter!!
- * Mit Acarex-Test (in Apotheken erhältlich) kann die Milbenbelastung getestet werden
- * Von Akariziden (Milbengiften), z.B. Acarason raten wir ab, da eine giftige Wirkung auf Menschen nicht ausgeschlossen werden kann.
- * Milben in Kuscheltieren, kleinen Kissen etc. sollten alle 4-6 Wochen abgetötet werden.

Dies ist möglich durch: → 60 Min. im Wäschetrockner oder
→ 60 Min. Backofen bei 60 ° C oder
→ eine Nacht im Tiefkühlfach oder
→ Waschen in der Waschmaschine über 60 ° C



Hausstaubmilbe