

## Tipps bei Allergie gegen Hausstaubmilben

- ☐ Hauptproblembereich: Schlaf- und Kinderzimmer.
- ☐ Kot der Milbe enthält massenhaft Allergene, die sich mit herkömmlichem Staubsaugen nur unzureichend entfernen lassen.
- ☐ Höchste Milbenkonzentrationen in Matratze, Kopfkissen und Zudecke, weniger im Teppich.
- ☐ 1 g Staub aus der Matratze enthält zwischen 2000 und 15 000 Milben!
- ☐ Milben lieben feuchte Wärme (20–30 °C), d.h. sie finden nachts unter der Bettdecke ideale Bedingungen.
- ☐ Absaugbare durch abwischbare Oberflächen möglichst ersetzen (z.B. Vorhang durch Rollo).
- ☐ Glatte Fußböden sind sinnvoller als Teppiche, jedoch sollte die Maßnahme einer Teppichbodenentfernung sehr sorgfältig überlegt und ggf. mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Auf zusätzliche Bettvorleger und Tierfelle verzichten. Die Milbenbesiedlung kann orientierend beispielsweise mit dem Acarex Test (Allergopharma) oder dem Bio-Check Allergen Control für Hausstaubmilben (Dräger), erhältlich in Apotheken, überprüft werden.
- ☐ Weitere Staubfänger reduzieren (keine „Kuscheltierlandschaften“, Setzkästen, Kunstblumen usw.). Übrigens: „geliebte“ Kuscheltiere von betroffenen Kindern können in einer Plastiktüte für 1–2 Tage im Tiefkühlschrank von lebenden Milben „befreit“ werden.
- ☐ Bett und Zimmer stets gut durchlüften.
- ☐ Raumtemperatur im Schlafzimmer etwa 18 °C, trocken (keine Pflanzen, keine Luftbefeuchter).
- ☐ Synthetisches Bettzeug verwenden und alle 3 Monate waschen.
- ☐ Bettwäsche mindestens alle 14 Tage wechseln (bei über 60 °C waschen).
- ☐ Sprungfeder- oder Latexmatratzen verwenden (sofern keine Latexallergie vorliegt), keine Rosshaarmatratzen.
- ☐ Milbendichte Überzüge verwenden (z.B. Allergocover). Diese können bei Nachweis einer Hausstaubmilbenallergie und klinischen Beschwerden rezeptiert und über Apotheken bezogen werden. Die Krankenkassen leisten i. Allg. einen Zuschuss oder übernehmen den Betrag komplett.
- ☐ Gegebenenfalls Reinigung der Teppiche mit einem speziellen Milbenreinigungsmittel, z.B. mit Acarosan.
- ☐ Der Allergiker sollte möglichst nicht selber Saugen und Staubwischen.
- ☐ Für „hypoallergene“ Betten oder „Allergikerstaubsauger“ gibt es bisher keine kontrollierten wissenschaftlichen Studien! Sie kosten nur viel Geld. Fragen Sie im Zweifel Ihren Allergologen.
- ☐ Bei betroffenen Kindern auch Kindererzieher bzw. Lehrer über die Milbenallergie informieren.
- ☐ Regionen über 1200 Meter sind praktisch milbenfrei. Dies kann bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden.

Praxisstempel

### ■ Notizen