

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine Allergie gegen Hausstaubmilben festgestellt. Um Ihre Wohnräume möglichst von diesem Allergieauslöser zu befreien, sollten Sie die aufgeführten Hinweise beachten

Für das Bett:

- Eine Milbensanierung muss die Matratze (58 % Milbenexkrete) und das Bettzeug (35 %) mit einbeziehen, der Teppichboden (7 %) ist hingegen meist weniger befallen.
- Empfohlen wird eine neue Matratze, ohne Rosshaar, die gleich mit einem milbenallergendichten Überzug (Encasing), versehen wird.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist ein Encasing die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- 60 °C waschbares Kopfkissen und Oberbett, die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle drei Monate, gewaschen werden, oder besser emilbenallergendichte Überzüge für Kopfkissen und Oberbett.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge aus Baumwolle.
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am besten bei 60 °C).
- Alle Betten im Schlafrum des Betroffenen sanieren.

Für den Schlafrum:

- 3-4 mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüftung,
- Luftfeuchtigkeit zwischen 45-55% halten, auch im Schlafzimmer heizen (18-20 °C Zimmertemperatur),
- keinen Teppichboden sondern wischbarer Fußbodenbelag, dann tägliches Staubsaugen und Wischen,
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln,
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen,
- tägliches Staubwischen mit leicht feuchtem Tuch,
- so wenig Möbelstücke und Staubfänger wie möglich im Raum,
- keine Blumen im Schlafzimmer
- keine Tiere im Schlafzimmer
- Nichtraucher im Schlafzimmer !

Zusätzlich für die Wohnung:

- Ausweitung der im Schlafrum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können (alle sechs Monate)
- Keine Tiere mit Fell oder Federn (Schildkröten oder Fische sind erlaubt).
- Absolutes Rauchverbot in allen Räumen!
- Aufgrund des milbenarmen Klimas ist ein Urlaub am Meer oder im Hochgebirge (>1200 m) sehr empfehlenswert.