



Merkblatt Lungenliga Zentralschweiz

## Hausstaubmilben-Allergie

Was tun bei einer Hausstaubmilben-Allergie? Einen Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Wir empfehlen Ihnen daher, zuerst das Schlafzimmer, insbesondere das Bett, zu sanieren.

### Schlafzimmer

- Die Raumtemperatur sollte zwischen 19 und 21°C und die Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50 Prozent betragen. Das Schlafzimmer mindestens 3x täglich 5–10 Minuten lüften.
- Darauf achten, nicht innerhalb der Wohnung zu rauchen, auch nicht am offenen Fenster oder über dem Küchenabzug. Zigarettenrauch trägt unter anderem zur Entstehung und Verschlechterung von Allergien und Lungenerkrankungen bei.
- Wenn immer möglich Staubfänger wie schwere Gardinen, Wandbehänge, Felle und Polstermöbel entfernen oder minimieren.
- Möbel, welche an Aussenwänden platziert sind, mit einem Abstand zur Wand aufstellen und offene Regale vermeiden.
- Anzahl der Plüschtiere auf 1–2 Stück reduzieren. Diese alle 2 Wochen bei 60°C waschen oder für 24 Stunden einfrieren und danach bei 30°C waschen.
- Von Putzmitteln gegen Milben ist abzuraten, da die notwendige Anwendung von 3–4 x jährlich sehr aufwendig und der Erfolg gering ist.
- Auf Topfpflanzen und Hydrokulturen verzichten.

### Bett

- Kissen und Duvets 1x monatlich bei 60°C waschen.
- Anstelle der monatlichen Reinigung von Kissen und Duvets, ist ein Beziehen mit einem milbendichten Überzug (Encasing) möglich. Diese Überzüge nur in guter Qualität kaufen (keine billigen Warenhausprodukte oder Plastiküberzüge). Überzüge sind auch bei der Lungenliga Zentralschweiz erhältlich.
- Es ist nicht notwendig, die Matratzen zu erneuern. Matratzen aber unbedingt mit einem milbendichten Matratzenüberzug einfassen. Dies gilt auch für synthetische und antiallergische Matratzen sowie für Wasserbetten.
- Spezielle Antimilbenmatratzen schützen nicht vor Milben und sind deshalb nicht zu empfehlen.
- Bettwäsche jede Woche wechseln und bei 60°C waschen. Dies gilt auch für Nachtwäsche.
- Wolldecken durch synthetische Decken oder durch Baumwolldecken ersetzen. Diese monatlich bei 60°C waschen und gut trocknen lassen.
- Bei Kajütenbetten sollte der\*die Milbenallergiker\*in im oberen Bett schlafen. Bei Mehrbettzimmern idealerweise alle Betten sanieren.
- Beim Übernachten an anderen Orten ist es vorteilhaft, die Milbenüberzüge mitzunehmen. Im Handel sind auch milbendichte Schlafsäcke oder Reise-Fixeintücher erhältlich.

## Produktwahl

Bei Matratzen oder Überzügen sind folgende Firmen zu empfehlen:

- Bencard
- Allergycare

## Staubsauger

- Lebende Milben lassen sich nicht wegsaugen. Damit werden nur die toten Tiere entfernt und zusätzlich allergener Staub erzeugt.
- Staubsaugermodele mit HEPA Auslassfilter (häufig auch nachrüstbar) sind empfehlenswert.
- Beim Staubsaugen die Fenster öffnen.
- Vorteilhafter ist es, mit einem feuchten Lappen die Böden aufzuwischen sowie die Möbel feucht abzustauben.

## Bodenbeläge

- Bodenmaterialien in Kork, Novilon, Holz, Laminat und allenfalls Kunstfaser-Teppiche mit kurzem Flor sind ratsam.
- Naturfaser-Teppiche sind zu vermeiden, besonders hochflorige.

## Allgemeine Tipps

- Keine behaarten oder gefiederten Haustiere halten, da deren Hautschuppen die Milben ebenfalls ernähren. Zudem besteht die Gefahr neuer Allergien.
- Standorte über 1200–1500 Meter über Meer sind milbenfrei.

## Kontakt

Haben Sie Fragen zur Hausstaubmilben-Allergie? Unsere Berater\*innen unterstützen Sie gerne.

Telefon 041 429 31 10

[info@lungenliga-zentralschweiz.ch](mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch)