

UMGEBUNGSSANIERUNG BEI HAUSSTAUBMILBENALLERGIE

1. Die Hausstaubmilbe

Von blossen Auge nicht sichtbar kommen Hausstaubmilben, die zur Familie der Spinnentiere gehören, in jedem Haushalt bis zu einer Höhe von ca. 1500 m über Meer in unterschiedlicher Zahl vor. Auch durch regelmässiges Staubsaugen lassen sich diese Tierchen nicht eliminieren. Sie ernähren sich von menschlichen und tierischen Schuppen und bevorzugen ein feuchtes und warmes Milieu, weshalb sie in besonders grosser Anzahl im Bereiche von Matratzen und Polstermöbeln vorkommen.

Hauptauslöser einer Allergie sind die getrockneten Kotpartikel dieser Milben, die als Bestandteil des Hausstaubes aufgewirbelt werden und dadurch in unsere Luftwege gelangen, wo sie bei Hausstaubmilben-Allergikern eine chronische Entzündung der Atemwege verursachen können. Das Krankheitsbild präsentiert sich dann als chronischer Schnupfen oder Husten, bzw. als Bronchialasthma. Insbesondere sind nächtliche oder frühmorgendliche Hustenattacken Hinweise für das Vorliegen einer Hausstaubmilbenallergie. Aber auch ekzematöse Hautveränderungen können durch Milben verursacht sein.

2. Umgebungssanierung

Im Mittelpunkt der Sanierungsmassnahmen steht das Schlafzimmer mit dem Bett, nach Möglichkeit auch die oft benutzten Wohnräume (z.B. Polstergruppe vor Fernsehapparat etc.) :

- Federkissen oder -duvets ersetzen durch waschbare synthetische Kissen oder Duvets (Orlon / Schaumgummi / Acryl). Ebenfalls Wolldecke ersetzen durch Kunstfaserdecke. Diese sollten ca. monatlich gewaschen werden mit mind. 60°C.
- Einkleiden der Matratze mit milbenundurchlässiger Hülle aus Polyurethan (bitte verlangen Sie spezielle Unterlagen).
- Rosshaar-, Schafwolle-, Kapok-, Seegras- oder Federkernmatratzen ersetzen durch Schaumgummi- oder Latexmatratzen. Es müssen alle Betten, die sich im Schlafzimmer befinden, gleichermassen saniert werden.
- Staubfänger aller Art (schwere Vorhänge, Wandbehänge, Teppiche, Polstermöbel, Bettvorlagen, nicht waschbare Stofftiere) sowie Pflanzen sind aus dem Schlafzimmer zu entfernen. Vorhänge sollen aus leicht waschbarem Material bestehen.
- Häufiges Abstauben und feuchtes Aufnehmen, aber nicht durch den Hausstauballergiker. Staub nur mit leicht feuchtem Lappen aufnehmen.
- Nach Möglichkeit alle behaarten und gefiederten Haustiere aus dem Wohnbereich entfernen. Wo Haustiere sich aufhalten, ist die Milbenzahl erhöht. Zumindest sollen diese Tiere auch tagsüber keinen Zutritt ins Schlafzimmer haben.

3. Allgemeine Empfehlungen

- optimale Zimmertemperatur 18 bis 20°C
- die Luftfeuchtigkeit sollte 40 - 50% betragen (Thermo-/ Hygrometer im Zimmer hilfreich)
- glatte, feucht aufwischbare Fussböden (Holz, Platten oder PVC) anstelle von
- Spannteppichen
- Verzicht auf Pflanzen im Schlafzimmer
- regelmässig Bettwäsche wechseln und Matratzenhülle absaugen
- Tierhaarprodukte meiden (Kuscheltiere, Tierfelle, Pelze, Angorawäsche etc.)
- keine oder wenig Stofftiere im Zimmer; wenn vorhanden, diese regelmässig waschen (60°C) oder während einer Nacht in Tiefkühler lagern
- keine Kissenschlachten oder Herumtollen auf Betten
- bei Kajütenbetten sollte das betroffene Kind im oberen Bett schlafen
- Möbel und Teppiche häufig sonnen, das Kinderzimmer täglich gut lüften (Ausnahme: Bei zusätzlicher Pollenallergie während der Flugzeit)
- zur Wahl des Ferienortes: Ideal im Gebirge über 1500 m über Meer. Ferienbungalows und Wochenendunterkünfte, die nur unregelmässig bewohnt werden, weisen oft eine hohe relative Luftfeuchtigkeit auf und damit eine grosse Milbenzahl
- im Falle eines Umzuges: Möglichst keine Parterrewohnung
- milbentötende Sprays können bei richtiger Anwendung wirksam sein
- **Eltern allergiekranker Kinder verzichten definitiv auf das Rauchen**

4. Hausstaubmilbenallergie - das ideale Zimmer

**trocken und hell, sonnenexponiert, häufig gelüftet und gesaugt
mit Schaumstoffmatratze, milbenundurchlässiger Hülle und Bettzeug waschbar bei 60°C,
gut aufgeräumt, keine herumliegenden Kleider,
wo Tiere keinen Zutritt haben,
ohne Staubfänger jeder Art,
mit Holz-, Platten- oder Novilonboden,
ohne Teppiche, Vorhänge und Plüschsachen**