

## **WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN MIT HAUSSTAUBMILBENALLERGIE**

### **KLEINE MONSTER IN JEDEM HAUSHALT.**

Mit freiem Auge sind sie nicht erkennbar: Hausstaubmilben sind winzig kleine Spinnentiere (0,5mm). Zu Tausenden besiedeln sie die Wohnung und bleiben vom gesunden Menschen auch völlig unbemerkt.

### **JEDEM TIERCHEN SEIN PLAISIRCHEN.**

Die Lieblingsplätze sind das Bett und Polstermöbel, Teppiche und Kuscheltiere. Auch Schlafstellen von Haustieren sind beliebte Aufenthaltsorte.

Leider hat die Hausstaubmilbe das ganze Jahr über Saison, besonders spürbar wird die Allergie allerdings in den Wintermonaten während der Heizperiode.

Ihr Lebensraum ist die Umgebung des Menschen - der Hausstaub. Hausstaubmilben ernähren sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen, Bakterien und Pilzsporen. Am besten gedeihen und vermehren sie sich bei einer Raumtemperatur von 20 - 30°C und einer hohen relativen Luftfeuchtigkeit von 65 - 80%.

Pro Tag verliert der Mensch ca. 1 g Hautschuppen - ein Fressen für Milben. Bis zu 200 Milben leben in 1 g Staub.

### **WAS SIE GEGEN MILBEN TUN KÖNNEN:**

Halten Sie die Luftfeuchtigkeit und die Raumtemperatur möglichst niedrig ( 50%; resp.< 20°C).

Lüften Sie alle Räume, besonders das Schlafzimmer täglich gut durch. Beheizen Sie alle Wohnräume möglichst gleichmässig. Entfernen Sie alle Luftbefeuchter.

### **STELLEN SIE IHRE WOHNUNG AUF DEN KOPF.**

Wählen Sie als Schlafzimmer einen kleinen, trocken gelegenen Raum, der frei von Schimmelwachstum ist. Am meisten Hausstaubmilben bzw. deren Allergene wurden im Bett gefunden. Bettwäsche wöchentlich wechseln und bei mindestens 60°C waschen.

Beim Bettbezug hat sich eine Methode als äusserst effizient und gegenüber andern Massnahmen als überlegen erwiesen: Das Einhüllen von Matratzen, Duvets und Kissen in waschbare Bezüge aus einem speziellen Kunststoffmaterial, das für Milbenallergene undurchdringbar aber wasserdampf-durchlässig ist.

### **OBERSTES GEBOT: PEINLICHE SAUBERKEIT.**

- Wechseln Sie staubige Kleidung und Schuhe nie im Wohnbereich.
- Kämmen oder bürsten Sie Ihr Haar nie im Schlafzimmer.
- Lassen Sie nach Möglichkeit keine Haustiere ins Haus, auf gar keinen Fall ins Schlafzimmer.
- Halten Sie keine Pflanzen (auch keine Hydrokulturen) im Schlafbereich.
- Befallene Polstermöbel nach Möglichkeit austauschen; glatte Lederbezüge sind besser als Stoffbezüge (Rauleder ist ungeeignet).

- Ersetzen Sie nach Möglichkeit Teppichböden durch einen fugenlosen, glatten Fussboden: ideal sind glatte Kunststoffböden, versiegelte Parkettböden und Korkplatten oder Fliesen, die leicht gereinigt werden können.
- Polstermöbel oder Teppichböden, die Sie nicht entfernen können, behandeln Sie mit einem Milbenvertilgungsmittel aus der Apotheke.
- Entfernen Sie möglichst alle Staubfänger, wie Teppiche, Bettvorleger, Wandbehänge, Kissen, Kuscheltiere, textile Lampenschirme, Textil-Stofftapeten usw. Ideal sind synthetische Materialien, die feucht gereinigt werden können bzw. bei mindestens 60°C waschbar sind.
- Waschen Sie alle waschbaren textilen Gegenstände bei mindestens 60°C. Geben Sie nicht waschbare Textilien in die Reinigung.
- Verwenden Sie zum Staubwischen immer feuchte Tücher. Machen Sie diese Arbeiten nach Möglichkeit nicht selber oder verwenden Sie einen Staubschutz vor Mund und Nase.
- Benutzen Sie einen leistungsfähigen Staubsauger mit Mikrofilter.
- Wollsachen können in trockenem Zustand für 2 Stunden bei 60°C in den Wäschetrockner gelegt werden und hinterher kalt oder lauwarm gewaschen werden.
- Matratzen können auch für einige Stunden in eine trockene Sauna bei Temperaturen von ca. 80°C gestellt werden.
- Kaufen Sie nur waschbare Kuscheltiere mit synthetischem Füllmaterial.
- Hilfreich kann ein Kälteschlaf für Kuscheltiere sein: das Einfrieren 2 Tage lang unter -18°C in der Tiefkühltruhe tötet Milben ab.
- Belüftungs- und Klimaanlage sollen mit einem Luftfilter versehen werden (regelmässig auswechseln).
- Denken Sie bei der Planung von Ausflügen, Urlaub, Reisen, Dienstreisen und Hotelaufenthalte daran, vorbeugende Massnahmen zu treffen und notwendige Medikamente mitzunehmen.
- Ihr Idealurlaub findet im Hochgebirge statt - den über 1600 m Seehöhe gibt es keine Milben.
- Trotz all dieser Massnahmen wird ein Kontakt zu Hausstaubmilben nie ganz vermeidbar sein.
- Völlig ausrotten kann man die Hausstaubmilben leider nicht.