

## Stopp den Hausstaubmilben!

### Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind ist eine Hausstaubmilbenallergie festgestellt worden. Wir möchten Sie darüber informieren, wie Sie die Hausstaubmilbenbelastung in Ihrer Wohnung möglichst effektiv reduzieren können.

### Allgemeines

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Lebewesen, die weltweit verbreitet sind. Sie leben hauptsächlich von Hautschuppen, lieben Temperaturen von 20 bis 30°C und eine Luftfeuchtigkeit von über 60%. Besonders viele Milben gibt es daher im Bett, vor allem in der Matratze. Wichtige Allergieauslöser (Allergene) finden sich im Milbenkot, welcher mit dem Hausstaub verbreitet wird.

### Maßnahmen zur Reduktion der Milbenbelastung

Die wirksamsten Ansätze zur Milbenbekämpfung sind die Herabsetzung der Luftfeuchtigkeit und die Unterbindung der Nahrungszufuhr für die Milben.

Es muß nicht sofort die ganze Wohnung saniert werden. Am wichtigsten sind die Sanierung des Bettes und des Schlaf- bzw. Kinderzimmers. Gehen Sie daher in folgender Reihenfolge vor:

#### 1) Bett

➤ Die möglichst neue Matratze sollte einen milbenallergendichten Überzug (Encasing) erhalten. Diese Überzüge verhindern, daß Hautschuppen als Nahrung für die Milben in die Matratze gelangen und Milben sowie Milbenkot aus der Matratze austreten können. Es gibt bei diesen Überzügen deutliche Qualitätsunterschiede, lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Arzt beraten. Das Material einer derart eingehüllten Matratze spielt eine untergeordnete Rolle, Tierhaare sollte sie allerdings nicht enthalten.

➤ Zur besseren Durchlüftung Bettgestell mit Füßen ohne Bettkasten unter der Matratze verwenden. Stockbetten sind ungünstig.

➤ Bettdecke und Kopfkissen sollten voll waschbar sein und zumindest alle drei Monate bei mindestens 60°C gewaschen werden, der Bettbezug aus Baumwolle wöchentlich. Noch besser sind auch hier milbenallergendichte Überzüge, die ebenfalls regelmäßig gewaschen werden müssen.

➤ Morgens das Bettzeug gut auslüften, damit die nachts aufgenommene Feuchtigkeit wieder abgegeben werden kann.

➤ Alle Betten in einem Raum, in dem ein Milbenallergiker schläft, müssen saniert werden.

➤ Auch Kuscheltiere, deren Anzahl möglichst gering zu halten ist, müssen regelmäßig bei mindestens 60°C gewaschen werden. Falls dies nicht möglich ist, können sie vorher für zwei bis drei Tage zur Milbenabtötung in die Tiefkühltruhe gelegt und anschließend mit niedrigerer Temperatur gewaschen werden.

#### 2) Schlaf- bzw. Kinderzimmer

➤ Die Räume müssen gut durchlüftet werden, vor allem in neueren, gut isolierten Häusern: am besten drei- bis viermal täglich für fünf bis zehn Minuten stoßlüften. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 45 bis 55% liegen.

➤ Teppichböden sind ungünstig, da sie nicht dauerhaft milbenfrei zu halten sind. Besser sind wischbare Böden (z. B. Parkett, Linoleum, Steinböden).

➤ Bei der Zimmerreinigung möglichst wenig Staub aufwirbeln: mit leicht feuchtem Tuch Staub wischen, Fußböden feucht wischen bzw. Staubsauger mit hoher Saugleistung und Feinporenfilter verwenden.

➤ Staubfänger wie offene Regale oder schwere Vorhänge meiden.

➤ Keine Pflanzen im Schlafzimmer aufstellen (erhöhen Luftfeuchtigkeit und Schimmelpilzbelastung).

➤ Keine Haustiere halten (liefern zusätzliche Nahrung für Milben, wirbeln Staub auf und können allergieauslösend wirken).

#### 3) Übrige Wohnung

➤ Bei hochgradiger Allergie Ausdehnung der o. g. Maßnahmen auf die ganze Wohnung.

➤ Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen verwenden. Ledermöbel enthalten praktisch keine Milben.

➤ Rauchen sollte in der Wohnung eines Allergikers unterbleiben.

### Sonstiges

➤ Urlaubsreisen: Ab 1000 Meter Höhe nimmt die Milbenzahl in unseren Breiten deutlich ab. In feuchten Gebieten (z. B. Nord- oder Ostsee) auf ganzjährig bewirtschaftete bzw. milbensanierte Objekte zurückgreifen oder die eigenen milbenallergendichten Überzüge mitnehmen.

➤ Milbenabtötende Mittel erreichen nur die Oberflächen von Matratzen, Polstermöbeln oder Teppichen. Sie werden von den meisten Kinderallergologen nicht empfohlen.

➤ In Zweifelsfällen kann die individuelle Milbenallergenbelastung in der Wohnung orientierend mit einfachen Tests (z. B. dem Acarex-Test oder Bio-Check Allergen Control-Test) bestimmt werden.

*Dr. med. Peter J. Fischer,  
Facharzt für Kinderheilkunde,  
Allergologie, Umweltmedizin  
Mühlberg 11,  
73525 Schwäbisch Gmünd*