

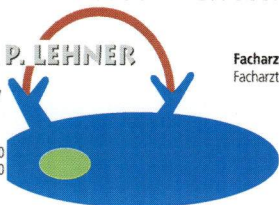
# Hausstaubmilbenanierungsmassnahmen

ALLERGIEZENTRUM-ST.GALLEN

DR. MED. P. LEHNER

Sternackerstrasse 7  
9000 St. Gallen

Tel. 071 222 50 90  
Fax 071 220 15 80



Facharzt FMH für allergische Krankheiten  
Facharzt FMH für innere Medizin

info@allergiezentrum-sg.ch  
www.allergiezentrum-sg.ch

## Merkblatt zur Allergenvermeidung für Hausstaubmilbenallergiker

Information von Ihrem Praxisteam Allergiezentrum St. Gallen

Bei Menschen, die hierzu veranlagt sind, kann sich eine Allergie gegen die im häuslichen Staub vorhandenen Milben entwickeln. Typische Beschwerden, die durch eine solche Hausstaubmilbenallergie verursacht werden, sind anhaltender, besonders morgendlicher Schnupfen bzw. eine chronische Behinderung der Nasenatmung, anhaltender nächtlicher Husten oder aber ein Asthma bronchiale. Die Milben fressen Haut und Leben deshalb vor allem in Matratzen, Duvet und Kopfkissen.

Die Hausstaubmilbenallergie entwickelt sich durch Kontakt der menschlichen Nasen- und /oder Bronchialschleimhaut mit kleinsten Mengen allergieerzeugenden Staubes über lange Zeit, zumeist mehrere Jahre hinweg. Solcher Staub enthält als eigentliche allergieerzeugende Substanzen (Allergene) winzig kleine Teilchen der Hausstaub- oder auch der Mehlmilbe. Diese Milben finden sich in praktisch jedem Haushalt unserer Klimazone, sie sind sehr klein (0,2-0,8 mm) und damit nur unter der Lupe oder dem Mikroskop sichtbar. Noch viel kleiner sind selbstverständlich die Kotkugeln der Milbe. Besonders diese können als Feinstaub eingeatmet werden und erreichen deshalb nicht nur die oberen Atemwege, sondern auch die Bronchien und können dort Asthma auslösen. Bei Neurodermitis kann auch direkter Hautkontakt mit Milbenallergenen zur Verschlechterung des Hautzustandes führen.

**Folgende Bedingungen begünstigen eine starke Milbenvermehrung und damit auch eine Zunahme der durch ihre Allergene ausgelösten Beschwerden:**

- Warme Raumtemperaturen zwischen 20 und 30° C
- Hohe relative Luftfeuchtigkeit (über 60%)
- Vorhandensein von Hautschuppen und Haaren (von Menschen und Tieren), die den Milben als Nahrung dienen

Diese Bedingungen sind in unseren Wohnungen leider viel zu gut erfüllt. Milben sind daher natürliche Mitbewohner unserer Innenräume.

### **Optimale Lebensbedingungen finden Hausstaubmilben in/auf:**

- Matratzen, insbesondere solchen mit Naturstoffteilen
- Oberbetten aus Federmaterial oder Schafwolle, Kamelhaardecken
- Bettwäsche
- Polstermöbeln
- Teppiche und Teppichböden
- Staub- und damit Milbennahrungsfängern wie Vorhängen, Stofftieren und Kleidung (auch Schlafanzügen)
- Schaf- und anderen Tierfellen
- Felltragenden Haustieren

### **Gezielte Massnahmen («Hausstaubmilbensanierung») bewirken eine Verringerung der Allergenbelastung der Atemwege bzw. der äusseren Haut durch:**

- Schaffen milbenfeindlicher Bedingungen; dadurch wird der Allergen-Nachschub allmählich immer weniger
- Möglichst gründliches und regelmässiges Entfernen häuslicher Staubansammlungen; damit wird die Menge an zu Hause vorhandenem Milbenallergen dauerhaft niedrig gehalten

### **Folgende Massnahmen sind einzeln oder in Kombination empfehlenswert:**

1. Anschaffen milbendichter Überzüge (sog. Encasings) für die Matratze und das Bettzeug. Alternativ Bettzeug (Kissen und Zudecke) alle 2 Monate bei 60° waschen.
2. Teppichböden durch feucht wischbare Böden ersetzen, z.B. Kork, Parkett, PVC, Fliesen
3. Wenn Teppichböden nicht entfernt werden können, z.B. in einer Mietwohnung, regelmässiges Saugen mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter (viele Staubsauger kann man durch HEPA-Filter erweitern). Hausstaubmilbenallergiker dürfen während des Staubsaugens nicht anwesend sein.
4. Begrenzung der Anzahl der Schmusetiere (möglichst nur 1-2 pro Kind); diese regelmässig, alle 2 Monate bei 60° waschen oder im Gefrierfach «übernachten» lassen und anschliessend bei 30° waschen
5. Nicht zu viele und leichte waschbare Vorhänge aufhängen
6. Keine Klimaanlage, keine Luftbefeuchter verwenden
7. Keine Felltragenden Haustiere halten
8. Raumluftfeuchtigkeit vor allem im Schlafbereich regelmässig messen und unter 60% halten
9. Die Raumtemperatur sollte unter 20° gehalten werden

Die Allergie- und Asthma-Hilfe Schweiz (aha! Allergiezentrum Schweiz) empfiehlt speziell geprüfte Encasing-Produkte für Menschen mit Hausstaubmilbenallergie. Diese Überzüge reduzieren den Kontakt mit Hausstaubmilbenallergenen und werden für Matratzen, Kissen und Bettdecken verwendet. Wichtig ist, dass sie:

- Milbendicht, aber luft- und wasserdurchlässig sind (atmungsaktiv)
- Ohne schädliche Chemikalien auskommen
- Waschbar bei mindestens 60° C sind (um Milben und Allergene effektiv zu entfernen)

### **Empfohlene Produkte**

Aha! Schweiz arbeitet häufig mit bestimmten Herstellern zusammen, deren Produkte ein anerkanntes Testzertifikat haben (z.B. TÜV oder ECARF-Siegel).

Folgende Encasing-Marken werden oft empfohlen:

- **Allergopharma:** Milbendichte Bezüge mit hohem Komfort
- **Benedorm:** Encasing-Produkte die für ihre Langlebigkeit bekannt sind
- **Protect-a-Bed:** Bezüge die wasserdicht und Milbendicht sind aber atmungsaktiv bleiben oder erkundigen Sie sich bei aha! Allergiezentrum Schweiz

### **Tipps:**

- Lassen Sie sich von einem Fachhändler oder einer Apotheke beraten, die mit aha! Schweiz zusammenarbeiten
- Kontrollieren Sie, ob das Produkt über ein anerkanntes Prüfsiegel verfügt
- Waschen Sie die Bezüge regelmässig gemäss den Herstellerangaben

**Der Erfolg macht sich oft erst nach Monaten bemerkbar, deshalb nicht nach 3 Tagen aufgeben!!!**