

Hausstaubmilben...

- sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen
- ernähren sich von den im Hausstaub enthaltenen Hautschuppen, Tierhaaren, Bakterien, Schimmelsporen u.a.
- ...-Allergie besteht gegen den Kot der Hausstaubmilben
- sind in Betten, Kissen, Teppichen, Polstermöbeln, Gardinen, Kuscheltieren usw. zu finden
- verfügen über Greifhaken, mit denen sie sich an Gewebestoffen festklammern können
- überleben gut in warmen (über 25 Grad) und feuchten (70-80 % Luftfeuchtigkeit) Räumen
- **Kann man reduzieren**

<p>wenn allgemein...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Raumtemperatur bei 18 Grad Celsius liegt (besonders in Schlafzimmern) • die Luftfeuchtigkeit unter 50 % gehalten wird (mit einem Hydrometer messen) • regelmäßig gut gelüftet wird (3-4x täglich für 5-10 Minuten stoßlüften) • Staubfänger vermieden bzw. auf ein Minimum reduziert werden • sich keine Haustiere im Wohn- und Schlafbereich aufhalten • Luftbefeuchter vermieden werden • der Allergiker während der Reinigung abwesend ist • geschlossene Schränke bevorzugt werden • vor jeder Heizperiode die Heizkörper gereinigt werden
<p>wenn im Wohnbereich...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Möbel glatte, gut wischbare Oberflächen haben (auch Polstermöbel) • Anstelle von Teppichböden Parkett, Laminat, Fliesen, Linoleum oder Vinylböden liegen, um eine feuchte Reinigung zu gewährleisten • keine schweren Stores/ Jalousien, sondern leicht waschbare Vorhänge hängen • Regelmäßig Staub gesaugt wird – HEPA Filter (mit häufigem Mikrofilterwechsel) • Staub mit einem feuchten oder öligen Tuch gewischt wird
<p>wenn im Schlafbereich...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stofftiere - besonders im Bett- stark reduziert oder ganz vermeiden werden <ul style="list-style-type: none"> ○ Stofftiere in regelmäßigen Abständen über Nacht in die Tiefkühltruhe gelegt und anschließend gewaschen werden • Milbenundurchlässige Matratzenbezüge mit Reißverschluss benutzt werden (sogenanntes „Encasing“). <ul style="list-style-type: none"> ○ Falls kein Encasing vorhanden, die Decken und Kissen alle 4-6 Wochen bei 60° waschen ○ Auch Geschwisterbetten im gleichen Raum oder das Familienbett mit Encasing ausstatten • die Bettwäsche alle 1-2 Wochen bei 60° gewaschen wird • Steppdecken bzw. Tagesdecken entfernt werden • Das Bett keinen Bettkasten hat und auf Füßen steht, um eine gute Luftzirkulation zu ermöglichen • Keine Felle oder Schafwolldecken genutzt werden • das Bett täglich gut gelüftet wird

- **Daran denken: Hausstaubmilbenallergie kann man ggf. mittels Hyposensibilisierung behandeln**