

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

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