

Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends Brückenstr. 43
Facharzt für Allgemeinmedizin
Heidelberg

69120

472887

Telefon: 06221 -

473159

Telefax: 06221-

www.praxis-arends.de

Ratgeber Hausstaubmilbensanierung

für das Bett:

- Neue Matratze, ohne Rosshaar, die gleich mit einem milbenallergiendichten Überzug, versehen wird.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist einen milbenallergiendichten Überzug die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- 60 °C waschbares Kopfkissen und Oberbett, die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle drei Monate, gewaschen werden, oder besser milbenallergiendichten Überzug für Kopfkissen und Oberbett.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge aus Baumwolle.
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am besten bei 60 °C).
- Alle Betten im Schlafraum des Betroffenen sanieren.

für den Schlafraum:

- 3-4 mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüftung,
- Luftfeuchtigkeit zwischen 45-55% halten, auch im Schlafzimmer heizen (18-20 °C Zimmertemperatur),
- kein Teppichboden, wischbarer Fußbodenbelag, dann tägliches Staubsaugen und Wischen,
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln,
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen,
- tägliches Staubwischen mit leicht feuchtem Tuch,
- so wenig Möbelstücke und Staubfänger wie möglich im Raum,

- keine Blumen im Schlafzimmer,
- keine Tiere im Schlafzimmer,
- Nicht rauchen im Schlafzimmer !

zusätzlich für die Wohnung:

- Ausweitung der im Schlafräum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können (alle sechs Monate)