
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstr. 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Hausstaubmilben-Sanierung

für das Bett:

- Neue Matratze, ohne Rosshaar, die gleich mit einem milbenallergiendichten Überzug (Encasing), versehen wird.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier 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). Wenn die Stofftiere nicht waschbar sind, sollte man sie in einer Plastiktüte verpackt mindestens 24 Stunden in der Tiefkühltruhe bei mind. – 18° C einfrieren und danach absaugen.

für den Schlafraum:

- keine Luftbefeuchter verwenden
- 3-4-mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüftung, Fenster kippen genügt nicht!
- 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 Feinporfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln, optimal: versiegelte Parkettboden, Korkplatten, Bodenbeläge aus PVC etc.
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen
- tägliches Staubwischen mit leicht feuchtem Tuch
- keine Blumen und keine Tiere im Schlafzimmer
- Nicht rauchen im Schlafzimmer!
- Das Tragen von Schlafanzügen während der Nachtruhe reduziert die Menge der Hautschuppen in der Matratze und damit die Milbenzahl.

zusätzlich für die Wohnung:

- Ausweitung der im Schlafraum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.

Information im Internet: www.allergiecheck.de, www.allergieinfo.de