

Tipps zur Vermeidung von Allergenen bei Hausstaubmilben-Allergie

Das Meiden des Kontaktes mit Hausstaubmilben bzw. mit deren Ausscheidungsprodukten führt zur Linderung akuter allergischer Beschwerden. Folgende nützliche, praxiserprobte Maßnahmen werden von der Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung (IGAV) zur Reduktion der Hausstaubmilbenbelastung empfohlen:

- Sanierung des Betts: Spezielle Überzüge (sogenannte Encasings) für Matratze, Tuchent und Polster verhindern den Kontakt mit dem allergieauslösenden Milbenkot. Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Überzüge auf Dauer milbendicht und für Schweiß durchlässig (atmungsaktiv) sind. Achtung: Alle Betten im Raum sanieren.
- Alternative zum Matratzenüberzug ist ein Wasserbett. Tuchent und Polster sollten dennoch mit Encasings überzogen werden.
- Encasings sollten mindestens einmal pro Monat mit einem feuchten Einmaltuch gereinigt werden.
- Decken und Pölster sollten alle zwei Wochen bei mindestens 60°C gewaschen oder besser eine halbe bis eine Stunde im trockenen Zustand in den Wäschetrockner gegeben werden.
- Bettwäsche wöchentlich mit mindestens 60°C waschen. Bei niedrigeren Temperaturen („akariziden“) Waschmittelzusatz verwenden.
- Bettdecke morgens nach dem Aufstehen zurückschlagen und das Bett möglichst rasch austrocknen lassen
- Keine Wäsche im Schlafzimmer herumliegen lassen.
- Kuscheltiere im Plastiksack einmal pro Monat der Gefriertruhe (-25°C) übernachten lassen und in der Früh absaugen oder aber so wie Decken und Pölster in den Trockner geben.
- Milben-unfreundliches Raumklima schaffen: Bei einer Senkung der Luftfeuchte unter 50 Prozent durch regelmäßiges Lüften und einer Zimmertemperatur von maximal 20°C wird es für die Milbe „ungemütlich“.
- Hausputz anderen überlassen oder mit Mundschutz putzen. Staubsauger mit Allergenfilter (HEPA-Filter) verwenden bzw. ist die Reinigung mit einem feuchten Tuch besser, da ein Staubsauger unweigerlich Staub aufwirbelt.
- Teppiche, Zierpölster, schwere Vorhänge und sonstige Staubfänger meiden und aus Schlaf-, Wohn- und Kinderzimmer verbannen.

- Wer nicht auf Teppichböden und Stoffsofas verzichten will, sollte sie regelmäßig mit speziellen Sprühlösungen und Schaumreinigern behandeln, die Milben austrocknen und Allergene vernichten. Mit speziellen Testkits kann Hausstaubmilben-Belastung in Textilien kontrolliert werden.
- Keine Topfpflanzen im Schlafzimmer.
- Wäsche, Bücher und andere Staubfänger in Kästen oder hinter Glasregalen aufbewahren.
- Eine Allergie sollte Anlass sein mit dem Rauchen aufzuhören.

Hinweis: Encasings, Sprühlösungen, Schaumreiniger und Waschmittelzusätze sind im medizinischen Fachhandel erhältlich. Dort gibt es auch umfassende und professionelle Beratung.

Tipps für die Reise

Milben sind fast weltweit anzutreffen. Als Urlaubsziel eignen sich besonders Aufenthalte in Regionen mit trockenem Klima, z.B. im hohen Norden (z.B. Kanada, Russland, Island, die skandinavischen Länder), oder die mitteleuropäischen Regionen über 1.200–1.500 Meter Seehöhe. Weniger geeignet sind Urlaub auf dem Bauernhof oder Destinationen in den Tropen.

- Bei Zimmerbuchungen in Pensionen sollten Sie nach Haustieren (Katzen, Hunden) im Haus fragen, besonders wenn Sie an einer zusätzlichen Allergie auf diese Tiere leiden.
- In der Nebensaison werden die Zimmer mehrere Tage bis Wochen nicht gereinigt, und die Hausstaubmilbenbelastung ist dann entsprechend hoch. Bitten Sie um gründliche Reinigung und frische Bettwäsche.
- Hotelzimmer sind meist mit Spannteppichen ausgelegt, und die Matratzen sind alt. Erkundigen Sie sich bei der Zimmerbuchung, ob es auch Zimmer mit glatten Fußböden ohne Teppiche gibt.
- Verwenden Sie täglich frisch gewaschene Badetücher als Bettauflage und wickeln Sie das Kopfkissen damit ein. Die Badetücher werden üblicherweise mit 95°C gewaschen und sind daher weitgehend milbenfrei.
- Im Notfall lindern Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung oder verdünntem Meerwasser (in der Apotheke erhältlich) die Beschwerden bei allergischer Rhinitis. Noch mehr Effekt hat die abendliche Einnahme von Antihistaminika bzw. Verwendung antiallergischer Nasensprays und Augentropfen und bei bestehendem die zusätzlich abends inhalierten, lang wirksamen, bronchialerweiternden und entzündungshemmenden Medikamente.

(Quelle: www.gesundheit.gv.at)