



Infoblatt Hausstaubmilben

Bornkampsweg 40
22926 Ahrensburg
Tel: 040 / 3990 3634
Tel: 04102 / 9821 824
Fax: 040 / 4309 4554

www.die-baubiologen-hamburg.de
info@die-baubiologen-hamburg.de

Mitglied im
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB
- Verband Baubiologie VB
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

Allgemeine Informationen

Hausstaubmilben sind bedeutsame Verursacher von Allergien. 10 - 20% der bundesdeutschen Bürger leiden unter Hausstaubmilbenallergie (wobei teilweise noch ungeklärt ist, ob es sich wirklich um eine Allergie gegen die Hausstaubmilben handelt oder ob die Allergie nicht auch durch die häufig vergesellschafteten Schimmelpilzsporen verursacht wird.)

Es kommt zu Heuschnupfenähnlichen Symptomen, Bindehautreizungen, Husten bis hin zu Asthma oder auch zu Ekzemen der Haut. Typische Beschwerden sind laufende Nasen, Augenjucken, Atemnot oder Hautjucken vor allem in der Nacht oder am Morgen (da häufig vor allem verstopfte Nasen). Es kann auch tagsüber zu Müdigkeit kommen.

Die eigentlichen Allergene finden sich im Milbenkot, der sich wiederum an den Hausstaub bindet und sich über diesen im ganzen Haus verteilen kann.

Milben finden sich zu 80% in Textilien und hier vor allem dort, wo es warm und feucht ist und wo genug Nahrung ist. Wichtigste Brutstätte sind damit Matratzen und Kopfkissen, die optimale Wachstumsbedingungen liefern. Aber auch in Polstermöbeln sind Milben zu finden. In Teppichen meist als Sekundärbelastung.

Maßnahmen zur Verringerung der Milbenallergenkonzentration

- Schlafzimmer nicht zu warm halten, ca. 18°C ist optimal.
- Reichlich und regelmäßig lüften und damit die relative Luftfeuchtigkeit unter 50% halten.
- Bettwäsche und -kissen jeden Morgen kräftig am Fenster ausklopfen und ab und zu am besten in der Sonne trocknen lassen (siehe hierzu unter Infoblatt Betthygiene).
- Bettwäsche mindestens einmal in der Woche wechseln und so heiß wie möglich waschen. 60°C ist eigentlich nicht ausreichend, besser sind 95°C. Daher Baumwollbettwäsche bevorzugen.
- Regelmäßig und gründlich alle Räume mit einem HEPA-Sauger saugen und zwar auch immer die Matratze (dies sollte wenn möglich nicht vom Allergiker selbst durchgeführt werden, evtl. allergendichte Atemschutzmaske benutzen). Anschließend ausgiebig querlüften.
- Zum Abtöten der Milben eignen sich folgende Maßnahmen:
 1. Matratzen, Bettdecken und -kissen wenn möglich entweder in die Sauna stellen oder
 2. bei Temperaturen unter 0°C ins Freie oder in die Gefriertruhe und
 3. so oft wie möglich in die Sonne stellen.
- Alte Matratzen regelmäßig austauschen (i.d.R. nach 8 Jahren)
- Bei Milbenallergikern für Betttextilien und Matratzen allergengeprüfte Materialien verwenden. Bei Allnatura oder Grüne Erde finden Sie z.B. solche Textilien und Matratzen in sehr guter Qualität!
- In schweren Fällen kann mit einem HEPA-Luftreinigungsgerät die Luft im Haus regelmäßig von Feinstaub gereinigt werden. Dies reduziert nicht nur die Milbenallergene sondern auch die Zahl der Schimmelpilzsporen.
- Auf staubhaltige Fußböden wie Teppich möglichst verzichten.

Produktempfehlungen

HEPA-Staubsauger

Diese Staubsauger filtern den Feinstaub, welcher z.B. auch Schimmelpilzsporen enthält, komplett aus der Abluft des Staubsaugers heraus.

HEPA-Staubsauger kann man leihen. Da eine Reinigung mittels eines HEPA-Staubsaugers aber auch auf Dauer sehr sinnvoll ist, ist zu überlegen, ob statt der Leihgebühren nicht ein HEPA-Staubsauger selbst angeschafft wird. Es gibt mehrere namhafte Hersteller, die Staubsauger mit HEPA-Filter anbieten, u.a. Miele, Siemens, Dyson.

HEPA-Luftreiniger

HEPA-Luftreiniger mit Aktivkohlefilter können Sie über uns beziehen oder auch für teilweisen Gebrauch mieten:

Modell Honeywell DA 5018E: