

WOHNRAUMSANIERUNG

WICHTIGE ALLGEMEINE MASSNAHMEN

ALLGEMEINE REGELN

TEPPICHBÖDEN

FUSSBÖDEN

SCHLAFZIMMERSANIERUN

KLEIDUNG

URLAUB

Allgemeine Regel

Die Wohnung sollte nicht nur allergenarm, sondern auch staubarm und schadstoffarm sein. Also:-

- keine hochflorigen Teppiche
- keine Plüschvorhänge
- keine Textil- oder Grastapeten
- möglichst keine Trockenblumen
- nicht zu viele Stofftiere im Kinderzimmer - 2 oder 3 genügen
- Bücher möglichst hinter Glas

- **NICHT IN DER WOHNUNG RAUCHEN!!!**

Reihenfolge der Sanierung

Kann man nicht alle notwendigen Sanierungsmaßnahmen auf einmal bewältigen, ist folgende Reihenfolge einzuhalten:

1. Zuerst das Bett,
2. dann das Schlafzimmer des Patienten,
3. dann das Wohnzimmer.
Schläft ein Kind ständig oder immer bei den Eltern, nützt die Sanierung des Kinderzimmers wenig!!

Wohnraumgifte entfernen

Ist eine Allergie wegen Isocyanat, Formaldehyd, Lindan oder PCP nachgewiesen worden, müssen diese Stoffe aus der Wohnung vollständig entfernt werden.

Möglichkeit, **Wohngifte nachzuweisen**, Staubuntersuchung

Möglichkeit, Formaldehyd nachzuweisen: Herr Heid, Apotheke am Fuggerbau, Memmingen

(Nachzuweisen sind noch: Wohngifte, Wasser-, Boden-, Holzschutzmittel-, Schimmelpilzuntersuchung in Wohnräumen, Mineralstoffanalyse und Materialuntersuchungen

GESCHIEHT DAS NICHT; HELFEN WEDER MEDIKAMENTE NOCH DIÄT

TEPPICHBÖDEN

Teppichböden können für Allergiker eine große Gefahrenquelle sein.

1. Wolle, Kokos, Sisal können **allergieauslösend** sein, ebenso Tierhaare.
2. Teppichböden können Brutstätte von Hausstaubmilben sein. Je höher der Teppichflor, desto eher gibt es Probleme.
3. **Schaumstoffunterseiten** von Teppichen enthalten sehr oft Isocyanat, das viele Jahre lang in die Raumluft gelangen kann und dann Gesundheitsschäden macht. Das gilt ganz besonders auch für Rutschgitter aus Weichgummi oder Weich-PVC!
4. Lösemittelhaltige **Teppichkleber** können ebenso Isocyanat und andere schädliche Chemikalien enthalten.

Vorschlag:

1. Möglichst Teppichboden aus **Synthetik** durchgewirkt, ohne Schaumstoffrücken, mit niedrigem Flor.
2. **Kein Rutschgitter**, verkleben mit Teppichband oder wasserlöslichem, lösemittelfreiem Kleber.

3. Beim Kauf bescheinigen lassen, daß der Teppichboden kein freies Isocyanat oder Formaldehyd enthält.

FUSSBÖDEN

Statt Teppichböden sind empfehlenswert:

Belag:

-Keramikfliesen, Parkett, Holzdielen, Linoleum

Kleber:

Beim Verlegen keine lösemittelhaltigen Kleber oder Kitte verwenden. Nur wasserlösliche Materialien.

KEIN PVC- GEFAHR VON PCP! (GEFAHR VON WEICHMACHER)

Teppichboden oder Linoleum niemals auf Preßspanplatten verlegen, wenn diese nicht garantiert ohne Formaldehyd, Isocyanat oder Holzschutzmittel sind.

Schutz:

Holzdielen immer mit Leinöl, Bienenwachs oder wasserlöslichem Klarlack versiegeln.
Korkfußboden kann ähnlich wie Preßspanplatten Formaldehyd oder Isocyanat enthalten.

Korkplatten:

- nur gepreßt, nicht verklebt (Gefahr von Formaldehyd)

-Kleber auf Kaseinbasis

3 x lösemittelfreier wasserlöslicher Lack zum Versiegeln

SCHLAFZIMMERSANIERUNG

Wichtigste Maßnahmen:

- MILBENFREIHEIT
- SCHIMMELPILZSANIERUNG
- KEINE WOHNGIFTE IN MÖBELN; GARDINEN; TEPPICHBÖDEN; FUSSBÖDEN

Milben brauchen Temperaturen zwischen 20°C und 27°C und Luftfeuchtigkeit um 60 %, um gut zu gedeihen.

MILBENPRÄVENTION:

- **Milbendichter Bettbezug:** Allergiker-verträglich aus Synthetik Anti-Allergie-Bezug, z.B. Pulmanora Bezüge
- Schlafzimmer **nicht heizen**. Temperatur sollte zwischen 18°C und 20°C liegen. Keine künstliche Luftbefeuchtung, z.B. feuchte Wäsche

- **Matratzen, Kopfkissen und Bettdecke täglich lüften**
Matratze 1 Std. hochkant stellen
Bettdecke über Stuhllehnen hängen, Fenster öffnen, 2 Std. wöchentlich an die Sonne bzw. trockene Kälte -so können Milben kaum gedeihen. Es erübrigt sich dann auch das regelmäßige Waschen von Matratzen und Bettdecke.
- Bettwäsche: Baumwolle, glatte Oberfläche
- **Stofftiere im Kinderzimmer** auf 2 - 3 waschbare beschränken Staubfänger!
- Kinderzimmer nicht als Abstellraum benutzen.

SCHIMMELPILZBEFALL

- Schimmelpilze in der Wohnung beseitigen: Befinden sich Schimmelpilze in der **Blumenerde** oder in der Hydrokultur, müssen Blumenerde oder Tonsteinchen ausgetauscht werden.
- Blumenerde kann mit handelsüblichem Vogelsand abgedeckt werden.
- Ist die Wohnung zu stark isoliert und schlägt sich **Feuchtigkeit an den Wänden** nieder, muß entweder mehrfach am Tag bei weit geöffnetem Fenster gelüftet werden oder eine elektrische Zwangsbelüftung eingebaut werden.
- **Befallene Wände sanieren:** Bei Pilzbefall der Wände muß unbedingt der Putz bis zum Mauerwerk abgeklopft werden. Dann Feuchtquelle isolieren und neu verputzen.
- **SCHIMMELPILZ IN DER WOHNUNG VERHINDERT DIE HEILUNG!!!**

KLEIDUNG

Bei Hautreaktionen: Wolle und Seide meiden!

Baumwollstoffe werden zur Verbesserung der Trageeigenschaft durch **formaldehydhaltige** Harze "ausgerüstet"; da das Formaldehyd langsam frei wird, kann es bei empfindlichen Patienten Reaktionen geben.

Durch Waschen kann das Formaldehyd entfernt werden. Allerdings wird nach der ersten Wäsche zunächst vermehrt Formaldehyd frei. Erst nach der zweiten Wäsche sinkt die Formaldehydkonzentration auf unbedenkliche Werte. Deshalb:

NEUE KLEIDUNGSSTÜCKE VOR DEM ERSTEN TRAGEN 2 MAL WASCHEN!!!

URLAUB

- Ferienwohnung vorher gut auswählen
- Nach Federbetten, Matratzen und Teppichböden fragen
- Die Matratzen im Zweifelsfall während der Ferien in eine Zellophanfolie einschlagen
- Federbetten und Kopfkissen vermeiden
- Wohnwagen enthalten nach einer Untersuchung des ADAC fast ausnahmslos hohe Konzentrationen an Formaldehyd und Isocyanat!