

ELTERNRATGEBER

So können Sie die Hausstaubmilben-Belastung reduzieren

Dominik Fischer und Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind ist eine Hausstaubmilben-Allergie festgestellt worden. Wir möchten Sie darüber informieren, wie Sie die Hausstaubmilben-Belastung in Ihrer Wohnung möglichst effektiv reduzieren können. Hausstaubmilben können einen allergischen Schnupfen, eine allergische Bindehautentzündung oder ein Asthma bronchiale auslösen sowie eine Neurodermitis verschlechtern.

Allgemeines

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Spinnentierchen, die weltweit und ganzjährig verbreitet sind. Sie leben hauptsächlich von menschlichen und tierischen Hautschuppen, lieben Tem-

peraturen von 25–30°C und eine relative Luftfeuchtigkeit von 65–80%. Besonders viele Milben gibt es daher im Bett, v.a. in der Matratze. Auch in Textilien wie Kissen, Stofftieren, Teppichen und Polstermöbeln sind Milben zu finden. Die wichtigsten Allergieauslöser (Allergene) finden sich im Milbenkot, welcher mit dem Hausstaub verbreitet wird.

Maßnahmen zur Reduktion der Milbenbelastung

Die wirksamsten Ansätze zur Milbenbekämpfung im Haus sind, die Luftfeuchtigkeit zu verringern und die Nahrungszufuhr für die Milben zu unterbinden. Am wichtigsten sind die Sanierung des Betts und des Schlaf- bzw. Kinderzimmers. Gehen Sie daher in folgender Reihenfolge vor:

1) Bett

- Die möglichst neue Matratze sollte einen milbenallergendichten Überzug (Encasing) erhalten. Diese Überzüge sind sehr fein gewoben und verhindern dadurch, dass Hautschuppen als Nahrung für die Milben in die Matratze gelangen und Milben sowie Milbenkot aus der Matratze austreten können. Es gibt bei diesen Überzügen deutliche Qualitätsunterschiede, lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Arzt beraten und achten Sie auf Prüfsiegel wie TÜV und Stiftung Warentest. Das Material einer derart eingehüllten Matratze spielt eine untergeordnete Rolle, Tierhaare sollte sie allerdings nicht enthalten.
- Zur besseren Durchlüftung Bettgestell mit Füßen ohne Bettkasten unter der



Matratze verwenden. Stockbetten sind ungünstig.

- Bettdecke und Kopfkissen sollten voll waschbar sein und zumindest alle 3 Monate bei mindestens 60°C gewaschen werden, der Bettbezug aus Baumwolle wöchentlich. Wäschetrockner töten nahezu alle Milben ab. Noch besser sind auch hier milbenallergendichte Zwischenbezüge, die nach den Angaben des Herstellers ebenfalls regelmäßig gewaschen werden müssen.
- Morgens das Bettzeug gut auslüften, damit die nachts aufgenommene Feuchtigkeit wieder abgegeben werden kann.
- Alle Betten in einem Raum, in dem ein Milbenallergiker schläft, müssen saniert werden.
- Auch Kuscheltiere, deren Anzahl möglichst gering zu halten ist, müssen regelmäßig bei mindestens 60°C gewaschen werden. Falls dies nicht möglich ist, können sie vorher für 2 Tage zur Milbenabtötung in die Tiefkühltruhe bei -15°C gelegt und anschließend mit niedrigerer Temperatur gewaschen werden.

2) Schlaf- bzw. Kinderzimmer

- Die Räume müssen gut durchlüftet werden, v. a. in neueren, gut isolierten Häusern: Am besten 3- bis 4-mal täglich für 5–10 Minuten stoßlüften. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 45–50% liegen.
- Teppichböden sind ungünstig, da sie nicht dauerhaft milbenfrei zu halten sind. Besser sind wischbare Böden (z. B. Parkett, Linoleum, Steinböden). Sind die Teppiche nicht zu entfernen, sollten sie 2-mal in der Woche gesaugt werden.
- Bei der Zimmerreinigung möglichst wenig Staub aufwirbeln: Mit leicht feuchtem Tuch Staub wischen, Fußböden feucht wischen bzw. Staubsauger mit hoher Saugleistung und Feinporfilter (HEPA-Filter) verwenden.



- Staubfänger wie offene Regale oder schwere Vorhänge meiden.
- Keine Pflanzen im Schlafzimmer aufstellen (erhöhen Luftfeuchtigkeit und Schimmelpilzbelastung).
- Keine Haustiere halten (liefern zusätzliche Nahrung für Milben, wirbeln Staub auf und können allergieauslösend wirken).

3) Übrige Wohnung

- Bei hochgradiger Allergie Ausdehnung der oben genannten Maßnahmen auf die ganze Wohnung.
- Polstermöbel mit abwischbaren bzw. sehr dicht gewobenen Bezügen verwenden. Ledermöbel enthalten praktisch keine Milben.
- Rauchen sollte in der Wohnung eines Allergikers unterbleiben.

Weitere Ratschläge

Urlaubsreisen: Entgegen früherer Annahmen können auch in Regionen über 1500 m Höhe noch Milben in bedeutsamer Anzahl nachgewiesen werden. Es

empfiehlt sich bei Urlaubsreisen generell, auf ganzjährig bewirtschaftete bzw. milbensanierte Objekte zurückzugreifen oder die eigenen milbenallergendichten Überzüge bzw. einen bei 60°C waschbaren Schlafsack mitzunehmen.

Milbenabtötende Mittel erreichen nur die Oberflächen von Matratzen, Polstermöbeln oder Teppichen. Sie werden von den meisten Kinderallergologen nicht empfohlen.

In Zweifelsfällen kann die individuelle Milbenallergen-Belastung in der Wohnung orientierend mit einfachen Tests (z. B. dem Acarex-Test® oder Bio-Check® Allergen Control) bestimmt werden.

Sind die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie durch Milbensanierungsmaßnahmen allein nicht zu kontrollieren, sollte neben der Gabe von Allergie- und Asthmamedikamenten auch die Indikation für eine Hyposensibilisierungsbehandlung geprüft werden.

Dr. med. Dominik Fischer | Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Allergologie, Kinderpneumologie
Schwäbisch Gmünd