



## Merksätze zur Schlafzimmersanierung bei Vorliegen einer Hausstaubmilbenallergie

1. Alle organischen Materialien im Bett wie Federbetten, Daunenbetten, Wolldecken, Kapok-, Seegras-, Roßhaarmatratzen sowie andere Matratzen sollten entfernt werden. Statt dessen: Schaumstoff- bzw. Latexmatratzen mit glatter Oberfläche. Kissen und Zudecken sollten aus synthetischen Materialien sein. Alle Betten im Schlafzimmer müssen in gleicher Weise saniert werden.
2. Staubfänger jeder Art sind vor allem im Schlafzimmer, aber auch sonst in der Wohnung zu vermeiden. Dazu gehören Wollteppiche (z.B. Flokatiteppiche), schwere Vorhänge, Bücherregale, verschnörkelte Möbel, auch Plüsch- und Kuscheltiere.
3. Haustierhaltung verträgt sich generell nicht mit allergischem Asthma. Einmal fördert die Anwesenheit der Haustiere das Milbenwachstum, überdies ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei Milbenallergikern gleichzeitig eine Tierepithelallergie vorliegt, groß.
4. Reinigung der Wohn- und Schlafräume: Wöchentliche gründliche Reinigung ist einer täglichen Reinigung vorzuziehen. Staubsaugen ist dabei besser als feuchtes Wischen. Der Allergiker selbst sollte aber nicht staubsaugen. Die Anwendung von Insektenvernichtungsmitteln ist nicht sinnvoll, da sie nur den natürlichen Feinden der Milbe schaden.
5. Heizung: Zentralheizung mit Heizkörpern unter dem Fenster sowie Fußbodenheizung sind günstig. Einzelofenheizung ist eher ungünstig wegen inhomogener Anwärmung der Zimmerluft mit entsprechenden Feuchtigkeitsniederschlägen. Generell gilt: keine überheizten Wohnungen. Optimal: 18°C Zimmertemperatur. Die Luftfeuchtigkeit sollte 50-65% betragen. Empfohlen: Thermometer und Hygrometer in der Wohnung. Lüftung: Nicht lüften bei feuchtem Wetter oder wenn die Außentemperatur die Innentemperatur übersteigt.
6. Hochgezogene Grundmauern, Unterkellerung des Gebäudes und richtige Isolation reduzieren die Feuchtigkeitsaufnahme. Feuchte Altbauten sollten durch nachträgliche Isolierungen und Beseitigungen von feuchtem Putz und Mauerwerk saniert werden.
7. Zur Wahl des Urlaubsortes: Der Aufenthalt im Hochgebirge, vor allem bei Höhen über 1500 Meter, ist wegen der dort herrschenden Trockenheit und relativen Kühle günstig, Aufenthalte am Meer oder Binnenseen entsprechend ungünstig.