



Dr. med. Max Pfenninger
Facharzt FMH für Pneumologie
und Innere Medizin
Hauptgasse 22
4600 Olten
Telefon: 062 205 90 70
Fax: 062 205 90 72
max.pfenninger@hin.ch



Die 4 Hauptregeln der Hausstaubsanierung

1. Relative Luftfeuchtigkeit unter 40-50% und Raumtemperatur unter 20°

Zimmer gründlich und häufig lüften, besonders die Schlafräume. Am sinnvollsten ist die Lüftung bei kaltem und trockenem Wetter. Evtl. ein Hygrometer anschaffen. Wenig heizen. Keine Grünpflanzen und Haustiere im Schlafzimmer halten.

2. Bett

Wenn möglich milbendichte Überzüge für Matratzen, Kissen und Duvets verwenden. Bett- und Kissenbezüge aus waschbarem Material wöchentlich wechseln und bei 60° waschen und gut trocknen lassen. Nach Möglichkeit Bettinhalt regelmässig lüften, speziell bei trockenem Wetter. Kinder sollten nicht in Etagenbetten schlafen, da das unten liegende Kind den Staub vom oberen Bett einatmet.

3. Regelmässiges gründliches Putzen

Einmal wöchentlich feucht abstauben. Staubfänger, wie Wandbehänge, schwere Gardinen, nicht waschbare Stofftiere entfernen. Optimal sind alle Bodenbeläge, die feucht gereinigt werden können.

Teppichböden jährlich mit milbentötendem Mittel (in Apotheken erhältlich) behandeln. Wenn möglich Staubsauger mit Auslassmikrofilter verwenden.

4. Wahl des Ferienortes

In Höhen über 1200 m.ü.M. gibt es wenig Milben. Deshalb sind solche milbenarme Ferienorte im Gebirge empfehlenswert.

Hausstaub

Das Vorhandensein von Milben in einem Haushalt hat nichts mit mangelnder Sauberkeit zu tun. Haare, Hautschuppen von Menschen und Tieren, Fasern, Pilzsporen, Pollen, Federn, Bakterien und Milben bilden zusammen ein Gemisch: den Hausstaub. Jeder Haushalt hat seine eigene Zusammensetzung von Hausstaub. Dies trifft auch für das Vorhandensein der Milben zu.

Was sind Hausstaubmilben?

Milben sind 0,3mm grosse, harmlose Spinnentierchen, die zum Überleben eine feucht-warme Umgebung benötigen. Die Nahrung besteht aus menschlichen und tierischen Hautschuppen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit – und wo gleichzeitig auch noch Schimmelpilze vorkommen- fühlen sich die Milbentierchen besonders wohl. Milben bevorzugen Naturfasern, können aber auch in Kunstfasern überleben. Ist ihnen die Umgebung zu trocken, zu kalt oder zu hell, verkriechen sie sich tiefer in Polstermöbel, Tierfelle, Teppiche und Matratzen. Bei schlechten klimatischen Bedingungen vermehren sie sich langsamer.

Wie erkennt man die Allergie auf Hausstaubmilben?

Mittels Hauttest und im Blut (Serumuntersuchung) kann eine Allergie auf Hausstaubmilben nachgewiesen werden. Das Hauptallergen findet sich im Milbenkot, der in der Luft aufgewirbelt und mit dem Staub eingeatmet wird. In der Nase und der Lunge und auch durch den direkten Kontakt mit der Haut entstehen so bei einer entsprechenden Veranlagung allergische Reaktionen wie chronischer Schnupfen, Asthma oder eine Neurodermitis.

Sanierungsmassnahmen

Ziel der Sanierungsmassnahmen ist es, die Lebensbedingungen für die Milben so zu verschlechtern und somit den Allergengehalt des Staubes zu reduzieren.

- a) Staubfänger, wie Wandbehänge, Tierfelle und nicht waschbare Stofftiere entfernen. Gardinen und schwere Vorhänge sollten mehrmals im Jahr gewaschen oder chemisch bereinigt werden. Statt offene Regale verschliessbare Kommoden aufstellen.
- b) Ein ungünstiges Klima für Milben wird durch niedrige Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur unter 20°C erreicht. Zimmer gründlich lüften, eventuell mehrmals täglich bei trockenem Wetter. Kissen und Duvets gründlich auslüften. Eine Fussbodenheizung heizt die Wohnung gleichmässig. Evt. ein Hygrometer anschaffen, welches regelmässig (jährlich) geeicht werden sollte.
- c) Im Schlafzimmer sollten wegen möglicher Schimmelpilze keine Topfpflanzen und Hydrokulturen vorhanden sein. Luftbefeuchter begünstigen das Milben- und Schimmelpilzwachstum wesentlich.
- d) Keine Haustiere (gefiederte oder pelzige Freunde) sollten im gleichen Haushalt leben, da deren Hautbestandteile die Milben ernähren und eventuell weitere Allergien verursachen können. Auch keine Aquarien sollten gehalten werden, da auch im Fischfutter starke Allergene vorhanden sind.
- e) Rauchen im Wohnbereich von Allergikern sollte vermieden werden, da der Rauch einen starken Reizstoff darstellt und die Sensibilisierung fördern kann.

Die Staubsanierung ist notwendig, wenn ein Familienmitglied allergisch ist. Im weiteren wirkt sie vorbeugend für eventuell noch nicht allergische Familienmitglieder, sowie vorbeugend auch bei reinen Pollenallergikern.

Reinigungsmassnahmen

Feuchtes Abstauben und gründliches Aufnehmen der Räume einmal in der Woche ist besser als tägliches oberflächliches Reinigen.

Heizungskörper, Fensterbänke und Schränke feucht abwischen. Wöchentliches Staubsaugen bei geöffnetem Fenster ist ausreichend. Durch Staubsaugen lassen sich nur 5-10% der Hausstaubmilben aus textilem Material (Teppich, Postermöbel) entfernen. Ausserdem atmet der Patient beim Staubsaugen durch den aufgewirbelten Staub in der Raumluft Hausstaubmilbenallergene ein. Besser wäre darum ein leistungsfähiger Staubsauger mit einem Auslassmikrofilter.

Fussböden und Möbel

Optimal sind versiegelte Parkettböden, Fliesen, versiegelte Korkplatten oder ein Bodenbelag aus PVC, Novilon usw. Oft ist die Wahl des Fussbodens (Mietwohnungen) nicht möglich, dann sind Kunstfaserteppiche mit kurzem Flor zu empfehlen. Diese 1-2 Mal jährlich mit einem milbentötenden Mittel behandeln. Als Bettvorleger nur synthetische, waschbare Teppiche verwenden. Diese häufig waschen und gut trocknen lassen.

Polstermöbel sind oft voller Milben. Hier werden Polstermöbel mit glatten Lederbezügen empfohlen.

Bett

Die Reduktion des Milbengehaltes im Schlafzimmer ist das Wichtigste einer Sanierung. Milben vermehren sich bei genügender Feuchtigkeit und Nahrung auch in synthetischen Matratzen. Bewährt haben sich milbendichte Matratzenüberzüge.

Optimal ist eine neue Matratze, die gleich zu Beginn mit einem milbendichten Matratzenüberzug (z.B. Polyurethan) bezogen wird. Aufliegende Rheuma- und Moltondecken, sowie Fixleintücher müssen wöchentlich gewechselt und gewaschen werden.

Kissen, Bettdecke und Woldecke sollten aus waschbarem Material bestehen. Sie werden auch von Milben besiedelt aber durch wöchentliches Waschen bei 60 % zum Teil vernichtet. Bettinhalte erst verwenden wenn diese ganz trocken sind.

Einige Krankenkassen leisten einen Beitrag an milbendichten Bettinhalte. Bitte klären Sie vor der Anschaffung die Kostenfolgen ab.

Beratungsstellen in Ihrer Region:

Lungenliga Solothurn
Sektion Olten
Dornacherstrasse 10
4600 O L T E N
Tel. 062 206 77 55

Lungenliga des Kantons Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 SOLOTHURN
Tel. 032 628 68 28

Einige Bezugsquellen für milbendichte Überzüge von Matratzen, Duvets und Kissen:

Firma Trimedal AG, Postfach, 8360 Brüttisellen
(Überzüge aus Polyurethan mit Baumwollbeschichtung)

Firma Allergomed AG, Erlenstrasse 29, 4106 Therwil BL
(Eng gewobenes Mikrogewebe)

Firma Teomed AG, Tumigerstrasse 71, Postfach 20, 8606 Greifensee/ZH
(Polyethylen-Spinnvlies)

Miele AG, Limmatstrasse 4, 8957 Spreitenbach
Miele Medicaire Plus Staubsauger mit Spezialfilter

Milben-Vernichtungsspray für Teppich, Polstermöbe, Gardingen usw.
In Apotheken und z.T. auch in Drogerien erhältlich