



Milbenallergie

14 Prozent der Deutschen sind allergisch gegen den Kot von Hausstaubmilben. Die 0,2 bis 0,5 mm kleinen Tierchen kann man mit dem bloßen Auge kaum sehen.

Sie gehören zu den wichtigsten Allergieauslösern in Innenräumen und sind praktisch in jedem Haushalt zu finden. Milben bevorzugen ein feuchtwarmes Raumklima und ernähren sich u.a. von menschlichen Hautschuppen, Schimmelpilzen, abgestorbenen Insekten und Nahrungsresten. Das Bett stellt mit 70 Prozent die Hauptquelle für eine Hausstaubmilbenbelastung dar, gefolgt von Polstermöbeln und Teppichen (20 %).

Das eigentliche Allergen befindet sich im Milbenkot, der ausgetrocknet, als feinsten Staub eingeatmet wird und eine Allergie auslösen kann. Diese Hausstauballergie, die besser als Allergie gegen die Verdauungsprodukte der Hausstaubmilben bezeichnet würde, äußert sich insbesondere durch Asthma bronchiale, durch ein ganzjähriges Naselaufen oder auch als Bindehautentzündung. Die Beschwerden sind am heftigsten nach dem Aufwachen oder auch schon während der Nacht. Das ganze Jahr über zeigen sich die Symptome, verstärken sich aber in Herbst und Winter, wenn die Heizperiode beginnt. Staub fliegt besser in der trockenen Heizungsluft und kann entsprechend leichter in die Atemwege eindringen.

Tipps für Milbenallergiker

Bei einer Milbenallergie sollte insbesondere in Schlafräumen das Wohnklima verändert werden. Milben brauchen mindestens 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit, unter 40-45 Prozent sterben sie ab.

- Während der Heizperiode sollte die relative Luftfeuchtigkeit in den Räumen nicht über 50 Prozent liegen. Die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte 18° C nicht überschreiten, die der Wohnräume 19° bis 21° C betragen.
- Alle Räume der Wohnung müssen regelmäßig gelüftet werden, am effektivsten ist das bei kaltem, trockenem Wetter. Das Lüften nützt natürlich auch im Sommer, denn wird die Luft in der Wohnung ausgetauscht, vermindert sich auch die Zahl der Milben und der allergieauslösenden Stoffe in der Luft. Lassen Sie Betten tagsüber lüften und Matratzen unbedeckt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Wechseln Sie die Bekleidung außerhalb des Schlafraumes, z.B. im Badezimmer. So kann der Schuppeneintrag im Schlafzimmer minimiert werden.
- Grünpflanzen und Luftbefeuchter gehören bei Milbenallergikern nicht in das Schlafzimmer, Haustiere nicht in die Wohnung. Wandbehänge, schwere Vorhänge, Polstermöbel sollten entfernt werden.
- Milben in Textilien oder Kuscheltieren können durch eine zweistündige Trockenbehandlung über 60° C abgetötet werden. Überprüfen Sie vorher, ob die Materialien die Temperatur aushalten. Waschen Sie anschließend die Textilien, um die Allergieauslöser zu entfernen bzw. saugen Sie sie gut ab.
- Glatte Bodenbeläge sollten mehrmals wöchentlich feucht abgewischt werden, damit allergene Staubpartikel nicht in die Luft gewirbelt werden. Teppiche sorgen zwar insgesamt für eine höhere Staubbelastung, sind also mit Vorsicht zu genießen. Allerdings kann ein Kurzhaarflor die Staubpartikel vergleichsweise gut binden, so dass sie durch regelmäßiges Saugen leicht entfernt werden können. Bodenbeläge mit Langhaarflor sollten dagegen grundsätzlich gemieden werden.
- Wenn der Staubsauger zum Einsatz kommt, sollte nicht ausgerechnet der Allergiker ihn benutzen. Viele Staubsauger blasen einen erheblichen Teil der feinen Partikel durch alle Filter wieder in die Raumluft. Es gibt jedoch auch für Allergiker geeignete Staubsauger, bei denen ein Extra-Filter das Entweichen von Feinstaub unterbindet.
- Da Milben hauptsächlich in den Betten zu finden sind, sollte eine neue Matratze angeschafft werden, die mit einem waschbaren, milbendichten Überzug versehen wird. Dieser Überzug muss dann gemeinsam mit der Bettwäsche einmal wöchentlich bei mindestens 60° C gewaschen werden.

▼ Weitere Informationen

- ▶ [Allergien: Vermitteln - Vorbeugen - Vermeiden - Die Bundesregierung hat...](#)
- ▶ [Pollenallergie - Wenn die Pollen von Gräsern...](#)
- ▶ [Allergien - Die Zahl der Allergiker in...](#)

▶ [Gesamtübersicht dieser Rubrik](#)

Die URL des Originalartikels lautet: <http://www.verbraucher.org/verbraucher.php/cat/33/aid/131/title/Milbenallergie>

© 2009 Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)