

1.3. Zusammenfassung sinnvoller Hausstaubmilbensanierungsempfehlungen

für das Bett:

- Neue Matratze, ohne Roßhaar, die gleich mit einem milbenallergendichten Überzug, der die Anforderungen an ein gutes Encasing erfüllt, versehen wird.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier das Encasing die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- 60°C waschbares Kopfkissen und Oberbett, die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle drei Monate, gewaschen werden, oder besser Encasingbezug für Kopfkissen und Oberbett.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge aus Baumwolle.
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am besten bei 60°C).
- Alle Betten im Schlafraum des Betroffenen sanieren.

für den Schlafraum:

- 3-4 mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüftung,
- Luftfeuchtigkeit zwischen 45-55% halten, auch im Schlafzimmer heizen (18-20° Zimmer-temperatur),
- kein Teppichboden, wischbarer Fußbodenbelag, dann tägliches Staubsaugen und Wischen,
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln,
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen,
- tägliches Staubwischen mit leicht feuchtem Tuch,
- so wenig Möbelstücke und Staubfänger wie möglich im Raum,
- keine Blumen im Schlafzimmer,
- keine Tiere im Schlafzimmer,
- kein Rauchen im Schlafzimmer.

zusätzlich für die Wohnung:

- Ausweitung der im Schlafraum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können (alle sechs Monate).

Prof. C.P. Bauer, Gaißach; Prof. K.-Ch. Bergmann, Bad Lippspringe; Prof. Dr. J. Forster, Freiburg; Dr. Th. Lob-Corzilius, Osnabrück; Prof. K. E. V. Mühlendahl, Osnabrück; PD Dr. B. Niggemann, Berlin; Dr. W. Rebien, Hamburg; Prof. J. Ring, München; Dr. E. Rietschel, Köln; Prof. G.Schultze-Werninghaus, Bochum; Prof. J. Seidenberg, Oldenburg; Dr. R. Szczepanski, Osnabrück;