



# Merkblatt für die Massnahmen im Haushalt bei Kindern mit Milbenallergie

---

Milben fühlen sich wohl, wenn es dunkel, warm und feucht ist. Dazu leben sie von den menschlichen Hautschuppen. Die Matratze ist ein Milbenparadies, da dort alle diese Bedingungen erfüllt sind. Bei Hitze (über 60°), bei Kälte (-20°), sowie über 1200m ü.Meer sterben die Milben ab.

Aus diesen Gründen ergeben sich für eine sinnvolle Allergenexpositionsverhinderung folgende Massnahmen

## **Luftfeuchtigkeit ( nicht über 50%)**

1x täglich kurz aber gründlich lüften. Dadurch wird die Luftfeuchtigkeit reduziert. Nachts Zimmertemperatur nicht über 18° halten.

## **Matratzenumhüllung (encasing) , z.B. ACb Allergen- Control barrier – Matratzenüberzug**

Mittels milbenallergen-dichten Hüllen können die Kinder vor der grossen Menge Milbenallergene in den Matratzen geschützt werden. Es gibt grosse Qualitätsunterschiede. Ein gutes Produkt zeichnet sich aus durch eine hohe Wasserdampfdurchlässigkeit. Dadurch wird die Körperfeuchtigkeit vom Körper abgezogen und ihr Kind liegt nicht in einem nassen Schweissfilm, etwa wie wenn es auf einer Plastikfolie liegen würde. Dazu sollte die Durchgängigkeit für die Allergene natürlich möglichst gering sein.

## **Kissen und Duvets**

Sollten aus synthetischen Stoffen sein, die man mit 60° Waschen kann. Dadurch sterben die Milben ab. Natürlich leben darin nach einigen

Wochen wieder Milben. Durch einen Waschvorgang alle 3 Monate lässt sich aber die Milbenzahl und somit auch ihre Allergenproduktion verringern.

### **Stofftiere**

Kuscheltiere enthalten viel menschliche Hautschuppen, also Nahrung für die Milben. Sie sind wegen Nähe zu den Kinderkörpern feucht und warm. Die Anzahl Stofftiere im Bett sollte daher möglichst auf 1-2 reduziert werden. Von Vorteil sind waschbare Exemplare. In der kalten Winterzeit könne die Tiere auch einmal „Kälteferien“ (über Nacht auf dem Balkon oder in der Gefriertruhe) machen. Die Milben sterben so ab. Gewaschen werden sollten die Tiere danach trotzdem, denn mit der Kälte erfrieren die Milben, aber nicht die von den Milben bereits produzierten Allergene.

### **Staubsaugen**

Wird oft überbewertet. Auch eine noch so saubere Wohnung enthält Milbenallergene. Meist werden die Allergene mit dem Saugen nicht entfernt, sondern nur umverteilt. Sinn macht hingegen ein mit HEPA-Filter ausgerüsteter Staubsauger, da er die kleinen Partikel zurückhält.

Übrigens....Nikotin , Katzen und Zimmerpflanzen haben in der Umgebung von Allergikern nichts zu suchen !