

Allergien

Verhaltenstipps bei Hausstaubmilbenallergie

- Hausstaubmilben lieben eine feucht-warme Umgebung. Der Schlafbereich sollte daher möglichst kühl (15°C) und trocken (Luftfeuchte max. 50%) sein - entfernen Sie Luftbefeuchter / Pflanzen aus dem Schlafbereich. Gehen Sie deshalb auch nicht mit feuchten Haaren ins Bett.
- In der Matratze finden sich hohe Konzentrationen an Milben (-staub). Sie können durch spezielle milbendichte Matratzenbezüge den Kontakt deutlich reduzieren. Diese Bezüge gibt es ebenfalls für Kissen und Duvet.
- Ungünstige „Staubfänger“ im Schlafbereich sind: Bettvorleger, Felle, schwere Vorhänge.
- Plüschtiere können durch 2-tägiges Lagern in der Tiefkühltruhe (bitte im Beutel) sowie durch anschliessendes Waschen von Milben befreit werden.
- Überlassen Sie - wenn möglich - das Staubwischen/-saugen anderen Personen. Verwenden Sie geeignete Feinstaubfilter (HEPA-Filter) im Staubsauger.
- Waschen Sie Textilien möglichst bei 60°C und länger als 60 Minuten.
- Geben Sie das Rauchen auf, da ständige Reizung der Atemwege den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute erleichtert.
- Ab einer 1200 m Höhe gibt es praktisch keine Hausstaubmilben. Ein Urlaub in den Bergen ist somit anzuraten. Fragen Sie bei der Urlaubsplanung nach Zimmern, die speziell für Allergiker ausgestattet sind.