



Zusammenfassung sinnvoller Hausstaubmilbensenierungsempfehlungen

für das Bett:

- neue Matratze, ohne Rosshaar, die gleich mit einem milbenallergiendichten 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 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° Zimmertemperatur),
- kein Teppichboden, waschbarer Fußbodenbelag, dann tägliches Staubsaugen und Wischen,
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinpartikelfilter 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 abwaschbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Vorhänge, die leicht gewaschen werden können (alle sechs Monate)