



## Hausstaubmilbenallergie – Mit diesen fünf Tipps halten Sie Hausstaubmilben im Zaum

Von Carina Kleinschmidt

Erstellt am 15 Jan 2018 - 14:46

Hamburg, 15.01.2018. Aktuell laufen in deutschen Haushalten die Heizungen wieder auf Hochtouren. Für gesunde Menschen kein Problem, für Hausstaubmilbenallergiker allerdings schon. Der Grund: Durch das Heizen werden die Verfallsprodukte der allergieauslösenden Milben vermehrt aufgewirbelt und eingeatmet, sodass es zu häufigeren und stärkeren allergischen Reaktionen bei Betroffenen kommt. Die Symptome lassen sich jedoch einschränken. Dafür haben wir fünf Tipps für Sie zusammengefasst.

### 1. Lüften Sie regelmäßig

Hausstaubmilben fühlen sich bei einem feuchtwarmen Raumklima am wohlsten. Lüften Sie daher regelmäßig und intensiv. Eine gute Luftzirkulation ist unerlässlich. Die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer sollte höchstens 50 Prozent betragen. Eine Temperatur zwischen 16 und 17 Grad ist optimal.

### 2. Reinigen Sie Ihre Teppichböden regelmäßig

Je weniger Teppiche Sie haben, desto besser. Möchten Sie auf die Knüpfwerke jedoch nicht verzichten, sollten Sie sich kurzflorige Teppiche anschaffen und diese regelmäßig mit einem Staubsauger reinigen. Am besten eignen sich Allergiker-Staubsauger mit speziellen Schwebstofffiltern (HEPA-Filter Klasse 13/14) oder Wasserstaubsauger.

### 3. Verzichten Sie auf Staubfänger

So schön und gemütlich Dekokissen, Tagesdecken und Vorhänge Ihr Schlafzimmer auch machen, sie sind der ideale Nährboden für Hausstaubmilben und daher für Sie als Hausstaubmilbenallergiker nicht geeignet. Verzichten Sie daher auf diese Staubfänger. Verwenden Sie lieber Bettwäsche mit Muster oder Tapeten, um Gemütlichkeit zu erzeugen. Um Ihre Fenster blickdicht zu verschließen, greifen Sie auf Rollos oder Plissees zurück.

### 4. Waschen Sie Kuscheltiere regelmäßig

Auch in Kuscheltieren halten sich Milben bevorzugt auf. Waschen Sie diese daher regelmäßig bei mindestens 60 Grad. Sie können Stofftiere auch zwei bis drei Tage in die Gefriertruhe legen. So sorgen Sie dafür, dass die Milben absterben und die Kuscheltiere von den Allergenen befreit werden.

### 5. Verwenden Sie Encasings

Durch spezielle Encasings können Sie versuchen, die Hausstaubmilbenexposition in Ihrem Bett zu verringern. Dabei handelt es sich um spezielle Kissen- und Bettbezüge, die für Milben undurchlässig sind und die Tiere von Nahrungsquellen wie Hautschuppen abschneiden.

Hausstaubmilbenallergie langfristig eindämmen

Sie möchten der Sache auf den Grund gehen? Wie wäre es dann mit einer Hyposensibilisierung? Diese Therapie beschränkt sich nicht nur auf die Behandlung Ihrer Symptome, sondern



setzt direkt bei der Ursache an. Dabei wird Ihnen in regelmäßigen Abständen das Allergen in kontrollierten Dosen verabreicht, sodass sich Ihr Organismus daran gewöhnt. Eine Hyposensibilisierung erstreckt sich meist über mehrere Jahre. Die Behandlung kann aber das Risiko einer allergiebedingten Atemwegsschädigung deutlich vermindern.

### Über allergiecheck

Die Website [allergiecheck.de](http://allergiecheck.de) wird von ALK angeboten: Das zentrale Anliegen des Marktführers für Produkte zur Hyposensibilisierung und Diagnose allergischer Erkrankungen ist die Verbesserung der Lebensqualität allergiekranker Menschen. Mit [allergiecheck.de](http://allergiecheck.de) will ALK Allergikern vielfältige Hilfestellungen für ihren Alltag bieten.

### Pressekontakt:

fischerAppelt, relations GmbH

Nanni Blaubach

[nb@fischerappelt.de](mailto:nb@fischerappelt.de) [1]

Tel.: 040-899 699-765

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:59):** <http://www.medkom24.eu/node/22908>

### Links:

[1] <mailto:nb@fischerappelt.de>