

## Nützliche Tipps für Hausstaubmilbenallergiker

- Haustiere sollten auf keinen Fall im Schlafzimmer oder Bett schlafen (höchste Allergenkonzentration).
- Polster/Kissen mit synthetischen Fasern enthalten mehr Milben als jene mit Federfüllung.
- Es sollten keine textilen Einrichtungsgegenstände verwendet werden. Entfernen oder minimieren Sie nicht waschbare Vorhänge oder Polstermöbel. Glattledersofas (nicht Veloursleder!) sind besser als textile Polster. Vorhänge regelmäßig bei mindestens 60 °C waschen.
- Decken, Kissen, Spielzeug (Stofftiere etc.) und andere Textilien sollten bei mindestens 60 °C waschbar sein (1x pro Woche waschen), da bei dieser Temperatur die Milben abgetötet werden. Außerdem empfiehlt es sich, Matratzen mit glatter Oberfläche zu verwenden, die mit dem Staubsauger leicht und gründlich abgesaugt werden können. Ein- bis zweimalige Reinigungen pro Woche sind im Allgemeinen ausreichend, um das Nahrungsdepot zu minimieren und ungünstige Lebensbedingungen für die Hausstaubmilben zu schaffen.
- Umhüllen der Matratzen mit speziellen milbendichten aber feuchtigkeitsdurchlässigen Bezügen – sog. Encasings (erhältlich beim Sanitätsbedarf, Bandagist). Die Matratzen müssen jedoch ganz umschlossen sein, daher sind nur Spannbezüge ungeeignet. Durch eine semipermeable Kunststoffhülle wird verhindert, dass Milbenallergene nach außen und Hautschuppen als wesentliche Nahrungsgrundlage nach innen gelangen. Stofftiere oder kleinere textile Gegenstände könnte man als Alternative auch regelmäßig (1x pro Woche) für mindestens 24 h in die Tiefkühltruhe legen, um die Milbenlast zu minimieren.
- Der Wäschetrockner reduziert die Hausstaubmilben-Last (55 °C, 10 Minuten).
- Auch die chemische Reinigung tötet Hausstaubmilben.
- Glatte, leicht zu reinigende Bodenbeläge wie z. B. Fliesen, Parkett, Laminat sollten anstelle von Teppichböden gewählt werden.
- Man sollte auf jegliche „Staubfänger“ verzichten und z. B. Bücher möglichst unter Verschluss aufbewahren.
- Glatte Bodenflächen sollten nicht gekehrt, sondern gesaugt (Staubsauger mit Filter!) oder gewischt (Dampfreiniger) werden, da so weniger Staub aufgewirbelt wird. Milbenallergene brauchen zirka 20 Minuten nach der Reinigung bis sie wieder auf den Boden sinken.
- Es ist nachgewiesen, dass Abstauben die Allergenmenge erhöht, wohingegen feuchtes Abwischen die Allergenmenge in der Luft reduziert.
- Es empfiehlt sich Staubsauger mit Mikrofilter oder effektives Feinporenfiltersystem (z. B. HEPA – „high efficiency particulated air filter“) zu verwenden.
- Eine Absenkung der Heiztemperatur sowie häufiges und gründliches Lüften der Wohnräume führt ebenso zu einer Reduktion der Milbenlast. Eine dauerhafte Absenkung der relativen Luftfeuchtigkeit unter 50 % (z. B. mit Klimaanlage; mit Hygrometer kontrollieren!) reduziert die Existenz von Milben in der Wohnung.
- Reinigen Sie die Heizkörper gründlich vor dem ersten Heizen, um das Aufwirbeln von Staub zu vermeiden.
- Feuchtigkeit durch Lüften gering halten, daher mehrmals täglich Stoßlüftungen durchführen.
- Keine Luftbefeuchter oder Zimmerpflanzen verwenden.

- In den Lüftungs- und Klimaanlage muss ein regelmäßiger Austausch der Filter stattfinden.
- Anwendung chemischer Methoden: von einigen Akariziden (Mittel zur Bekämpfung von Milben und Zecken) wird berichtet, dass sie die Milbenkonzentrationen in Wohnräumen absenken können (z. B. Benzoylbenzoat).
- Beim Waschen von Textilien eventuell Akarizide zusetzen.
- Die regelmäßige Anwendung von Flohkontrollprodukten am Tier führt ebenfalls zu einer Reduktion der Milbenkonzentration im Haushalt der Tiere.
- Zweimal wöchentliches Baden der Tiere mit nur Wasser oder mildem Shampoo reduziert den Allergengehalt im Fell erheblich!

### Nützliche Tipps für Futtermilbenallergiker

- Trockenfuttermittel nach dem Öffnen der Originalpackung sofort in ein wieder verschließbares Behältnis (Plastik, auswaschbar) umfüllen. Dabei den feinstaubigen Bodensatz verwerfen.
- Trockenfuttermittel und Vorräte stets luftdicht verschlossen aufbewahren. Am geeignetsten sind dicht verschlossene Plastikbehältnisse.
- Plastikbehältnis regelmäßig, insbesondere vor Zugabe neuen Futters, gründlich reinigen und den feinstaubigen Bodensatz entfernen.
- Lagerung der Futtermittel nicht im selben Raum wie das Hundebett.
- Vorräte bei möglichst niedrigen Temperaturen und trocken aufbewahren (relative Luftfeuchtigkeit sollte maximal 40 % betragen).
- Alternativ kann das Trockenfutter auch tiefgefroren werden, um eine neue Kontamination mit Vorratsmilben zu verhindern. Bereits vorhandene Milbenallergene bleiben jedoch auch durch Tiefgefrieren vorhanden.
- Kleine Packungseinheiten kaufen, um regelmäßig frisches Trockenfutter zu füttern.
- Eine von uns durchgeführte Studie belegt, dass vor allem abgelaufene Trockenfuttermittel die höchste Konzentration an Vorratsmilben beinhalten.
- Feucht- oder Dosenfuttermittel oder selbst zubereitete Futtermittel verwenden.
- Im landwirtschaftlichen Bereich ist es zusätzlich wichtig, den Arbeits- und Wohnbereich strikt zu trennen, um die Einschleppung von Vorratsmilben aus dem Arbeitsbereich in den Wohnbereich zu vermeiden (z. B. konsequentes Ablegen von Arbeitskleidung).
- <http://de.wikihow.com/Mehlmilben-loswerden-und-vermeiden>

### Speziell für Pferdehalter

- Getreidebehältnisse und Futtersäcke stets dicht verschlossen aufbewahren.
- Behältnis regelmäßig, insbesondere vor Zugabe neuen Futters, gründlich reinigen und den feinstaubigen Bodensatz entfernen.
- Kleine Packungseinheiten kaufen, um regelmäßig frisches Futter zu füttern.
- Nie alte und/oder abgelaufene Futtermittel verfüttern.
- Futtermittel und Vorräte bei niedrigen Temperaturen und möglichst trocken aufbewahren. Die relative Feuchte sollte maximal 40 % betragen.