



PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

Hausstaubmilbenallergie

Hausstaubmilben sind das ganze Jahr über da. Es handelt sich um winzig kleine Spinnentierchen, die von menschlichen und tierischen Hautschuppen leben. Da ihre Wohlfühltemperatur bei 25-30°C liegt, befinden sich viele in der Matratze, im Teppich, Stofftieren und anderen Textilien.

Gerne informieren wir Sie, wie Sie die Hausstaubmilbenbelastung im häuslichen Umfeld reduzieren können.

Reduktion der Milbenbelastung

Schaffen sie, wenn möglich, eine neue Matratze für ihr Kind an und versehen Sie diese mit einem milbendichten Überzug (Encasing). Bei der Anschaffung sollte möglichst auf das TÜV-Siegel sowie auf die Testergebnisse von Stiftung Warentest geachtet werden. Die Kosten für das Encasing werden von einigen Krankenkassen getragen, wenn eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit dessen sowie eine bestätigte Diagnose vorliegt. Erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse.

- Bei einem Bettenkauf möglichst keinen Bettkasten anschaffen – damit eine bessere Durchlüftung unter dem Bett gewährleistet ist
- Nutzen Sie Allergikerbettwäsche (waschbar bei mind. 60°C). Diese sollte alle 3 Monate gewaschen werden
- Das Bettzeug sollte morgens gut ausgelüftet werden
- Die Anzahl der Kuscheltiere geringhalten und regelmäßig bei 60 °C waschen
- Regelmäßiges Lüften des Kinderzimmers (ideal 3 bis 4x täglich für 5-10 min)
- Möglichst kein Teppichboden im Schlafbereich und in den übrigen Räumen
- Bei der Zimmerreinigung sollte darauf geachtet werden, dass möglichst wenig Staubentwicklung auftritt (feucht wischen)



**PRIVATÄRZTLICHE
PRAXIS FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE**

DR. MED NADINE SCHEFF

- Auf Vorhänge im Schlafbereich verzichten
- Auf Zimmerpflanzen im Schlafbereich verzichten
- Nicht rauchen
- Von milbenabtötenden Mitteln wird von Kinderallergologen abgeraten, da diese nur die Oberflächen von Textilien erreichen