

Praxis Tannenstraße

Dipl.-Med. Birgit Lange
Dr. med. Tilmann Hacker
Nicole Fischbach

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

Mustermann, Max
Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf
geboren: 01.01.2000

Eine **Hausstaubmilbenallergie** äußert sich durch meist ganzjährige Beschwerden - mit Verschlechterung im Herbst / Winter, typischerweise als:

- verstopfte Nase - besonders nachts und früh, manchmal mit Nasenbluten aber auch:
- Nebenhöhlenentzündungen (Sinusitis)
- Reizhusten – Asthma bronchiale
- Verschlechterung einer Neurodermitis (atopisches Ekzem)

Empfehlungen zur Hausstaubmilbensanierung

Für das Bett:

- Neue Federkernmatratze, die gleich mit einem **milbenallergendichten Überzug** („Encasing“) versehen wird, er sollte milben(kot)dicht und atmungsaktiv = wasserdampfdurchlässig sein.
- Muss keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier das Encasing die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- Überzug 2-3x/ Jahr waschen
- Bei 60° waschbares Kopfkissen und Oberbett, die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle zwei Monate, gewaschen werden, oder ein Encasingbezug für Kopfkissen und Oberbett. Im Einzelfall kann je nach Alter und Qualität auch das Federbettzeug belassen werden.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge (Baumwolle empfohlen)
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf ein Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am besten bei 60°C). (Ansonsten 1x monatlich einfrieren und danach mit der erlaubten Temperatur waschen.)
- Keine Schaffelle oder Nestchen in den Babybetten.
- Alle Betten im Schlafraum des Betroffenen sanieren.

Für den Schlafraum:

- Drei- bis viermal täglich 5 – 10 min Stoßlüftung.
- Luftfeuchtigkeit bei 45 - 55% halten, empfohlene Temperatur: 18-20°C (Klimaanlagen können zu starken Luftbewegungen und damit zum Aufwirbeln von allergehaltigem Staub führen).
- Kein Teppichboden, wischbarer Fußbodenbelag, dann häufiges / tägliches Staubsaugen und Wischen.
- Matratze, Teppiche wenn doch: wenn möglich bei Frost ins Freie legen oder im Sommer in die knallige Sonne
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln (oder Zentralstaubsauganlage). (Das allergische Kind während dieser Zeit und etwa 2 Stunden danach möglichst aus dem Raum fernhalten.)
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen.
- Staubwischen mindestens zweimal pro Woche mit leicht feuchtem Tuch.
- So wenig Möbel und Staubfänger wie möglich im Raum (Wandteppiche, Vorhänge, Gardinen, Polstermöbel, offene Regale).
- Keine Blumen im Schlafzimmer.
- Keine Tiere im Schlafzimmer.
- Kein Rauchen im Schlafzimmer.

Zusätzlich für die Wohnung:

- Auf Rauchen in der Wohnung sollte vollständig verzichtet werden
- Haustiere können durch ihre Schuppen den Milben reichlich Nahrung bieten – Haustierhaltung möglichst vermeiden
- Ausweitung der im Schlafraum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen - oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können (mindestens alle 3-4 Monate)

Bei fortbestehenden Beschwerden trotz Hausstaubmilbensanierung einschließlich der Verwendung von Encasings sollte eine **Hyposensibilisierungsbehandlung** zur Besserung der Beschwerden erwogen werden