

- Allergologie
- Sprach- und Stimmstörungen
- Kindliche Hörstörungen
- Psychosomatik in der HNO-Heilkunde

Informationen zur „Schlafzimmer-Sanierung“ bei Hausstaubmilbenallergie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Die wichtigste Maßnahme zur Behandlung einer Allergie ist die Verminderung der Allergenbelastung.

Hausstaubmilben sind natürliche „Mittbewohner“ unserer häuslichen Umgebung und nur unter dem Elektronenmikroskop erkennbar. Sie ernähren sich hauptsächlich von menschlichen Hautschuppen und finden in einer warmen und feuchten Umgebung wie unseren Betten optimale Lebensbedingungen.

Daher besteht die wichtigste Maßnahme darin, eine sogenannte Schlafzimmer-Sanierung durchzuführen:

Es sollten möglichst neue *Matratzen* aus Latex angeschafft werden und diese mit *allergendichten Überzügen* (= *Encasings*) bezogen werden.
Bettdecke und *Kopfkissen* sollten *bei 60 Grad* waschbar sein und alle 2 Monate gewaschen werden.
Die *Bettwäsche* 1x *wöchentlich* wechseln und *bei 60 Grad* waschen.
Die *Encasings* selbst waschen Sie *2 x im Jahr bei 60 Grad*.

Ideal sind Bettgestelle mit Füßen, damit unter der Matratze ein Ablüftungsfreiraum ist.

Die *Zimmertemperatur* sollte zwischen 18-20 Grad liegen bei einer *relativen Luftfeuchtigkeit* zwischen *45 und 50 %*.
Wichtig ist regelmäßiges und intensives Lüften ca. 3 bis 4 x täglich für ca. 10 Min. im Sinne einer Stoßlüftung.

Falls Teppichboden liegt, diesen bitte täglich saugen. Andere Böden täglich wischen.

Kinder sollten möglichst nur 1 Stofftier mit ins Bett nehmen, das regelmäßig mit Acaril (=milbenabtötendes Kaltwaschmittel, in Apotheke erhältlich) gewaschen werden sollte oder regelmäßig für 24 Std. in die Tiefkühltruhe gelegt werden sollte.

Keine Topfpflanzen in Schlaf- und /oder Kinderzimmern.

Auch von Haustieren muss aus allergologischer Sicht leider abgeraten werden.

Bücher und Kleider sollten in geschlossenen Schränken aufbewahrt werden.

Besser als Stoffvorhänge sind Jalousien.

Es wird dringend davon abgeraten, in der Wohnung zu rauchen.

In der Regel führen diese Maßnahmen bereits zu einer deutlichen Beschwerdelinderung!
Sollten trotz der Schlafzimmer-Sanierung weiterhin Beschwerden vorliegen oder Sie aus beruflichen Gründen häufig in Hotelbetten schlafen, besteht die Möglichkeit der *spezifischen Immuntherapie SIT*.
Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Ihre
Dr. med. Nicole Korbmacher