

Die Hausstaubmilben - ungefährliche, aber unangenehme Untermieter



Hausstaubmilben sind völlig harmlos. Sie übertragen in der Regel keine Krankheiten, noch schaden sie uns Menschen. Es ist ihr Kot, der bei uns Allergien auslösen kann. Wer aber ein paar einfache Regeln berücksichtigt, kann sich Hausstaubmilben leicht vom Leib halten.

EIN FACHBEITRAG VON DER HAUSWIRTSCHAFTSSCHULE IN DIETENHEIM

Hausstaubmilben zu entkommen ist ein Ding der Unmöglichkeit. Ungefragt besiedeln sie nämlich Teppiche, Polstermöbel, Kuscheltiere, Matratzen, Betten und Kissen, wo sie reichlich Nahrung finden und sich wohlfühlen. Besonders paarungsfreudig sind Milben in den Monaten Mai bis Oktober. Die winzig kleinen Tiere, die wissenschaftlich betrachtet zu den Spinnentieren gehören, lieben hohe Temperaturen (über 25 °C) und hohe Luftfeuchtigkeit. Was sie daher gar nicht mögen sind Kälte und Trockenheit. Wenn im Spätherbst die Heizungsperiode beginnt und die Luftfeuchtigkeit abnimmt, stirbt ein Teil der Milbenpopulation. Die Milben zerfallen und setzen dann zusätzlich zum Kot Allergene frei.

WAS MAN GEGEN MILBEN TUN KANN

- Lüften Sie häufig, im Winter durch mehrmaliges, kurzes Stoßlüften.
- Achten Sie morgens nach dem Aufstehen darauf, dass Ihr Bett lange und gut gelüftet wird.
- Halten Sie die Schlafzimmertemperatur unter 18°C.
- Vermeiden Sie Staubfänger wie z.B. offene Bücherregale.
- Waschen Sie Ihre Bettdecken, Kissen, Matratzenschoner und Überzüge regelmäßig.
- Waschen Sie die Kuscheltiere Ihrer Kinder regelmäßig, wenn möglich bei 60 °C. Alternativ legen Sie die Kuscheltiere für 24 Stunden in die Tiefkühltruhe.
- Entstauben Sie regelmäßig Oberflächen in Ihrer Wohnung.
- Achten Sie nach Möglichkeit auf Feinstaubfilter in Ihrem Staubsauger

Wichtig für Allergiker: verwenden Sie Bettzeug, welches sich bei mindestens 60°C waschen lässt. Informieren Sie sich eventuell auch im Fachhandel bezüglich Encasing- Bettwäsche. Sie ist dichter gewebt und Milben abweisend.

SAUBERES SCHLAFZIMMER: SO KLAPPT'S NOCH BESSER

Für die tägliche Reinigung ist ordentliches Lüften das Um und Auf. Achten Sie bereits bei der Wahl des Bettes auf eine gute Belüftungsmöglichkeit von der Bettunterseite. Erledigen Sie staubende Arbeiten wie das Bettenschütteln und Aufbetten, sowie das Verräumen von Bekleidung vor dem Staubwischen.

Darüber hinaus sollten die folgenden Tipps beachtet werden:

- Das Wechseln der Bettwäsche soll in regelmäßigen Abständen erfolgen und hängt mit Ihrer Lebensweise (Schweiß, Duschgewohnheiten usw.) zusammen.



Beim Ausbetten und der Schlafzimmerreinigung können ein paar gute Tipps gegen Milben helfen.

- Nehmen Sie gebrauchte Bettwäsche bei geöffnetem Fenster ab und achten Sie dabei darauf, dass die Wäsche gleich auf links gedreht wird.
- Schließen Sie Reißverschlüsse oder Knöpfe vor dem Waschen.
- Entstauben Sie die Ecken der Bezüge.
- Entfernen Sie Leintuch und Matratzenschoner.
- Heben Sie die Matratze an und entlasten Sie dabei den Lattenrost für einige Zeit. Das sorgt für eine gute Durchlüftung des Bettes
- Wenden Sie vor dem Einbetten nach Möglichkeit regelmäßig die Matratze. Durch das Wenden vermeiden Sie eine Muldenbildung und schonen Ihre Matratze.
- Betten Sie nur einwandfrei getrocknete und nach Möglichkeit gebügelte Bettwäsche ein. Das hat ganz einfach damit zu tun, dass gebügelte Bettwäsche länger sauber und frisch bleibt.

DIE GRUNDREINIGUNG DES SCHLAFZIMMERS

Mindestens zweimal jährlich, vor und nach der Heizperiode, sollte im Schlafzimmer eine Grundreinigung vorgenommen werden. Sinn macht es, das Ende des Pollenfluges abzuwarten, einen Tag mit trockenem, luftigem Wetter zu wählen und gleich morgens zu beginnen.

Die gründliche Staubentfernung in jeder Ecke des Schlafzimmers trägt wesentlich zum angenehmen Schlafklima bei und entlastet die Atemwege. Vorhänge und Teppiche sollen gewaschen werden. Räumen Sie sämtliche Schränke in Ihrem Schlafzimmer aus, lüf-