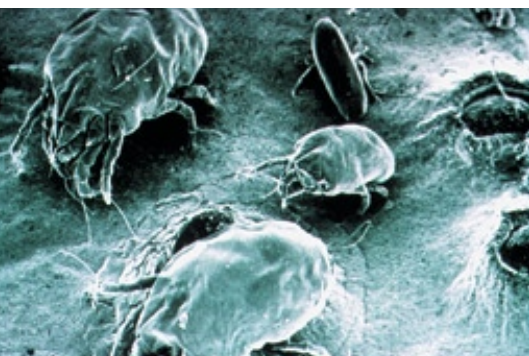


Herbstputz – Kampf den unerwünschten Untermietern

Hausstaubmilben leben als ungebetene Gäste in unseren Häusern und Wohnungen. Sie ernähren sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen. Auf den Kot dieser kleinen Plagegeister reagieren etwa 5 Prozent aller Schweizer allergisch. Medikamente lindern zwar die Beschwerden, doch einzig und allein eine Hausstaubmilbensanierung kann helfen, den Kontakt mit dem Allergen dauerhaft zu reduzieren.



Hausstaubmilben lieben es dunkel, feucht und warm und halten sich daher vornehmlich in Betten, Plüschtieren, Polstern und Teppichböden auf. Beste Entwicklungsmöglichkeiten haben sie bei über 70 Prozent Luftfeuchtigkeit und über 25 °C Lufttemperatur. Bei grosser Hitze (>60 °C), bei Kälte (2 Tage tiefgefrieren) und ohne ausreichende Luftfeuchtigkeit (< 50 Prozent) sterben sie. In Höhen von über 1600 Meter über Meer sind sie deshalb in unseren Breiten kaum zu finden. Das hängt mit der üblicherweise trockenen und kalten Bergluft zusammen. Ferien in den Bergen sind daher für Betroffene sehr empfehlenswert.

Nicht die Milbe an sich löst die Allergien aus, sondern ihr Kot, der sich als feiner Staub mit einer Partikelgrösse von ca. 35 µg in der Luft verteilt. Bei idealen Lebensbedingungen steigt die Zahl der Hausstaubmilben drastisch an. Bereits Allergenbelastungen von 2 µg/g Staub stellen einen Risikofaktor für die Entwicklung einer Sensibilisierung dar. Mengen von 10 µg/g reichen aus, um bei Hausstaubmilbenallergikern allergische Reaktionen hervorzurufen.

In der Schweiz sind etwa 5 Prozent der Bevölkerung von einer Hausstaubmilbenallergie betroffen. Sie leiden unter chronischem Schnupfen (50 Prozent), verstopfter Nase (Leitsymptom nach monatelanger Exposition) oder Niesreiz,

geröteten Augen, Ekzemen der Haut, an frühmorgentlichem Husten oder bereits unter allergischem Asthma (25 Prozent). Ein Viertel leidet an Rhinitis und Asthma zugleich.

Mit Hilfe von Inhalationsmitteln, Tropfen und Tabletten werden die Symptome soweit bekämpft, dass Betroffene keine oder kaum mehr Beschwerden haben. Um dauerhaft beschwerdefrei zu sein, muss allerdings der Kontakt mit dem Milbenallergen vermieden werden. Dies erfolgt mit einer sogenannten Hausstaubmilbensanierung.

Milbenreduktion ...

Internationale Untersuchungen zeigen unterschiedliche Allergenkonzentrationen von Land zu Land, von Region zu Region, von Wohnung zu Wohnung. Selbst innerhalb der Wohnungen ergeben sich aufgrund unterschiedlicher Baumaterialien, Einrichtungen, Fussbodenbelägen und dem jeweiligen Mikroklima beträchtliche Schwankungen der Allergenbelastung. Um der Hausstaubmilbe beizukommen, müssen gewisse Massnahmen getroffen werden. Eine der sinnvollsten in der Milbensanierung ist die Senkung der Luftfeuchtigkeit in Innenräumen. Die Hausstaubmilbe nimmt nämlich über ihre Haut Feuchtigkeit auf, ist also auf eine feuchte Umgebung angewiesen. Naturgemäss ist diese abhängig von der Jahreszeit. Sie ist im Spätsommer und Herbst am höchsten und fällt wieder ab, sobald die Zentralheizung im Winter die Zimmerluft austrocknet und draussen eisige, trockene Kälte herrscht. In Wintermonaten sollte mindestens dreimal täglich stossgelüftet und auf Luftbefeuchter verzichtet werden. Im Spätsommer und Herbst sollte insbesondere bei trockenem, kühlem Wetter gelüftet werden. Eine konstante, relative Luftfeuchtigkeit von 45 Prozent ist ideal. Mit einem Hyg-

rometer kann die Raumfeuchtigkeit gemessen werden.

... im Schlafzimmer und in Matratzen

In Wohnräumen sollte während der Heizperiode die Temperatur nur zwischen 19 und 21 °C liegen und im Schlafzimmer konstant auf ca. 18 °C bleiben. Auf Zimmerpflanzen sollte gänzlich verzichtet werden. Der Schlafraum und die Matratze sind das bedeutsamste Milben- und Allergenreservoir. Dort finden Milben genügend Nahrung, Feuchtigkeit, Wärme und Rückzugsgebiete innerhalb der Matratze.

Neue Matratzen sind in der Regel milbenfrei, was sich nach kurzer Zeit ändert. Auch sogenannte «Anti-Allergiematratzen» schützen nicht zwingend vor Milbenbefall und blieben bisher den Beweis schuldig, dass sie tatsächlich milbenfrei bleiben.

Was sollte bei der Neuanschaffung einer Matratze beachtet werden:

- sie sollte kein Rosshaar enthalten
- Schaumstoffmatratzen führen die Feuchtigkeit schlecht ab und stellen somit einen guten Nährboden für Schimmelpilze dar
- Matratzen aus Latex sind ihrerseits allergienhaltig



Tabelle 1

Qualitätskriterien für Encasing-Bettbezüge
<ul style="list-style-type: none"> • Undurchlässig für Milbenallergene. Dafür ist eine Porengrösse von < 0,5 µg erforderlich • Durchlässig für Wasserdampf/Luft, damit Sie nicht nass liegen • Nähte müssen belastbar verschweisst oder vernäht sein (Sicherheitsnaht) • Konstruktion/Dichtigkeit des Reissverschlusses • Völliges Umschliessen der Matratze • Waschbar/Beständigkeit unter Beibehaltung sämtlicher Eigenschaften • Aus recyclebarem Material • Komfortgefühl (beim Berühren angenehm/keine Plastiktüte, «geräuscharm»)
Vom Hersteller können Prospekte und Stoffproben bezogen werden.

- Wasserbetten sind Studien zufolge Encasings unterlegen
- Matratzen sollten in jedem Fall nach 8 Jahren gewechselt werden

Mediziner und Betroffene empfehlen Encasings noch immer als erste, effektivste Sofortmassnahme, um eine klinische Symptomverbesserung bei Erwachsenen und Kindern mit Asthma und bei Kindern mit atopischer Dermatitis zu erzielen. Die Spezialbezüge werden über die Matratze, aber auch über Kopfkissen und Duvets gezogen. Damit wird der Kontakt zu allfällig vorhandenen Milben in Matratze oder Bettinhalt verhindert (Tabelle 1).

...in Kopfkissen, Duvet und Bezügen

Bei der Auswahl der Materialien sollte darauf geachtet werden, dass die Füllungen bei über 60 °C gewaschen werden können bzw. kochfest sind. Tägliches Lüften unmittelbar nach dem Schlafen reduziert die Feuchtigkeit und damit die Vermehrung der Milben. Nach 12 Wochen sind die Milbenkonzentrationen der Inlays jedoch wieder erreicht. Daher sollten alle 6 Wochen Kissen und Duvet, die Bettbezüge wöchentlich gewaschen werden. Dabei werden eingeknistete Milben getötet und Milbenkot ausgewaschen. Anschliessend

tumblern, sonnentrocknen oder im Winter an die Kälte hängen, damit die Restfeuchte entzogen wird (Tabelle 2).

... im Kinderzimmer

Schläft ein betroffenes Kind auch im Elternbett, muss dieses ebenfalls saniert werden. Kuscheltiere im Bett sind auf ein Minimum zu beschränken. Nur solche verwenden, die waschbar (60 °C) und hitzebeständig sind. Mittlerweile gibt es auch Kuscheltiere aus Encasingmaterial.

... in Wohnräumen

Nur bei hochgradiger, allergischer Symptomatik muss auch eine Sanierung der gesamten Wohnung in Betracht gezogen werden. Tiere im Haushalt können allerdings zu einer Erhöhung der Milbenbelastung führen und zudem selbst Hautschüppchen abgeben. Zimmerpflanzen erhöhen die relative Luftfeuchtigkeit und können darüber hinaus Schimmelpilze begünstigen.

... bei Bodenbelägen

Ein wichtiges Milbenreservoir sind Teppichböden. Es konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass Teppichböden eine höhere Allergenbelastung aufweisen als wischbare Böden, da Milben sich «besser

festhalten» können. Die Beobachtung, dass bei glatten Böden die Staubmenge der Luft höher ist als bei Teppichböden, lässt nicht den falschen Schluss zu, dass Teppichböden geeigneter wären. Auch nicht die Tatsache, dass Teppichböden in der Lage sind, viermal mehr Staub zu binden als glatte Böden.

Kann ein Teppichboden nicht entfernt werden, eignet sich die regelmässige Aufbringung milbentötender Mittel, um das Milbenvolk zumindest deutlich zu dezimieren.

Die Auswahl der glatten Böden ist Geschmack- und Budgetsache (Parkett, Fliesen, Laminat, Kork, Kunststoff). Zu berücksichtigen sind auch mögliche Schadstofffreisetzungen durch Belagskleber.

... bei Möbeln und Gardinen

Neue Möbel können Formaldehyd, Kiefern- und Fichtenholz Möbel starke Emissionen von Terpenen freisetzen, die bei sehr empfindlichen Personen zu Reizungen der Schleimhäute führen können. Bei Polstermöbeln sind Leder- oder Kunstledersofas zu bevorzugen, sie sind einfach zu reinigen und abwaschbar.

Gardinen gelten zwar als Staubfänger, sind jedoch nicht primär Lieblingsaufenthaltsort von Milben. Es genügt, sie zirka alle sechs Monate zu waschen.

Allergenreduktion durch ...

... Waschen

Um Kleider, Bettzeug und Textilien hinreichend von Milben zu befreien, ist Waschen bei über 60 °C zu empfehlen. Diese Waschttemperaturen sind sogar effektiver als eine chemische Reinigung.

Da Allergiebetroffene empfindlicher gegen Inhaltstoffe in chemischen Waschmitteln sind, ist auf deren Zusammensetzung zu achten. Empfehlenswert sind

Tabelle 2:

Material	Vorteile	Nachteile
Daunen und Federn	Naturprodukt	Nicht bis 95 °C waschbar. Nicht resistent gegen Hausstaubmilben wie vielfach behauptet
Hirse/Dinkelkissen	Naturprodukt	Nicht waschbar! Starke Belastung
Synthetische Materialien	Heiss waschbar, pflegeleicht, atmungsaktiv Kapok (verfügt über natürliche Bitterstoffe)	Zwar schnellere Besiedelung mit Milben, höhere elektrostatische Aufladung, damit mehr Staub als Federkissen, doch siehe Vorteile!



Waschmittel, die auf optische Aufheller, Duftstoffe und Substanzen verzichten, die ein hohes allergenes Potenzial aufweisen.

... Putzen und Staubsaugen

Böden und glatte Flächen sollten möglichst feucht gereinigt werden. Produkten ohne Duftstoffe und anderen allergenen Stoffen sollte der Vorzug gegeben werden. Auch glatte Böden weisen nur eine geringere Allergenbelastung auf, wenn sie täglich gereinigt und nass gewischt werden. Der aufliegende Staub würde sonst leicht aufgewirbelt und als Feinstaub in die Raumluft gelangen. Ein Staubsauger mit guter Saugleistung ist daher auch für Besitzer von glatten Böden unerlässlich. Wichtig bei der Saugleistung ist nicht die angegebene Nennleistung, sondern die Luftleistung, d.h. die Leistung, Staub von

den Flächen abzusaugen. Da diese Leistung mit dem Füllen des Staubbeutels abnimmt, sollte dieser regelmässig geleert werden oder ein System ohne Beutel gewählt werden. Beim Leeren der Behälter sollte der Allergiebetroffene allerdings in jedem Fall fern bleiben. Staubsauger geben die angesaugte Luft durch einen Filter direkt wieder an die Raumluft ab. Die Qualität des Filters ist somit äusserst wichtig. Sogenannte HEPA-Filter (High Efficiency Particulate Air-Filter) sollten eine Filterleistung von 99,7 Prozent bei einem Staubrückhaltevermögen von 0,05 mg/m³ aufweisen.

Staubsauger mit Nassabscheidung oder Dampfstaubsauger haben den Nachteil, dass sie ein erhöhtes Risiko für Schimmelpilze und Verkeimung in sich bergen. Beim Neubau eines Hauses kann

über den Einbau von Zentralstaubsaugern mit Abluftsystemen direkt nach aussen nachgedacht werden.

Wo Teppichböden vorhanden sind, können die Staubpartikel mittels Elektro- und Turbobürsten besser aus dem Flor gelockert, herausgebürstet und entfernt werden.

... Luftreinigung

Luftreiniger können zwar Allergene aus der Raumluft filtern, doch Milbenallergene setzen sich schnell wieder ab. Daher sind Luftreiniger zur Reduktion wenig geeignet.



SAS Gütesiegel

Das Gütesiegel von *aha!* ist das erste Allergie-Gütesiegel in der Schweiz und zeichnet Produkte aus, welche für Allergiker besonders geeignet sind. Das Prüfverfahren zur Erlangung des Gütesiegels unterliegt strengen Kriterien und Kontrollen und wird von unabhängiger Seite überprüft. Produkte mit dem Gütesiegel von *aha!* finden Sie auf www.service-allergie-suisse.ch.

Haben Sie weitere Fragen zum Herbstputz, können Sie sich täglich auch an die Beraterinnen der *aha!infoline* wenden.

■ Sonja Mannhardt, *aha!*

Tabelle 3:

Staubsauger-Kaufkriterien generell:

Partikelrückhaltevermögen (0,03 microns), kein Saugkraftverlust, HEPA-Filter, Mikrofilter; Nachmotorfilter; Elektrobürste; antibakteriell beschichtete Beutel; Beutelverschluss mit Abdeckkappen; unabhängig getestet.

Kriterien des Gütesiegels von *aha!* für Staubsauger:

Saug- und Filtersysteme müssen mindestens ein allergieauslösendes Partikel effizient eliminieren können.

Die Saug- bzw. Filterleistung muss mindestens 80 Prozent aller Staub- und Fliesenpartikel aus dem System entfernen können. Auch Hausstaubmilbenallergene sowie Katzenhaarallergene müssen zu mindestens 80 Prozent eliminiert werden.

Grossmann CARE Textil GmbH
Mäschacker 14
8919 Rottenschwil
Homepage: www.caretex.ch



☎ 056 634 22 21
☎ 056 634 12 31
@ allergiecenter@caretex.ch

Morgentlich verstopfte Nase, tränende Augen und lästiger Husten???

Die Ursache ist oft eine Hausstaubmilbenallergie

Beachten Sie unsere Aktionswochen im September 2008, in der wir für unsere Leser der *aha!news* 15% Rabatt gewähren.

- ✓ Ausschliesslich zertifizierte Milbenschutzbezüge
- ✓ Umfangreiche Beratung zur Hausstaubmilbenallergie
- ✓ Grosse Produktauswahl für individuelle Bedürfnisse