

Hausstaubmilben

Unerwünschte Mitbewohner

Rund fünf Prozent der Schweizer sind auf Hausstaubmilbenkot allergisch. Gegen die winzigen Spinnentiere helfen wirksame Strategien. Könnten sich Milben eine Unterkunft aussuchen, würden sie keine Minergie-Häusern wählen.

Jürg Lendenmann

Bettsocken, Wärmeflaschen und Kirscheinsäcke waren vor hundert Jahren im Winterhalbjahr in Schlafzimmern willkommene Einschlafhilfen. Die Häuser waren damals schlecht isoliert, die Fenster undicht, die Zugluft kühl und trocken. Milben verkrochen sich tief in die Matratzen, ihr Stoffwechsel lief auf Sparflamme. Heute sind die Schlafzimmer im Winter so geheizt, dass manche nackt schlafen; die Fenster bleiben meist zu, die

Ritzen sind abgedichtet, ein Luftbefeuchter hält die Luft schön feucht. Dies behagt auch den Milben; im feuchtwarmen Klima können sie sich auch im Winter prächtig vermehren. Durchschnittlich 10 000 Stück hausen in einem Bett. Auch Teppiche und Polstermöbel, Plüschtiere und Vorhänge sind von ihnen besiedelt. Die kleinen Spinnentiere ernähren sich von menschlichen Hautschuppen, die von Schim-

melpilzen – die Milben tragen diese auch auf ihrem Körper – vorverdaut werden. Im Laufe ihres Lebens produziert eine Milbe das 200-fache ihres Körpergewichts an Exkrementen.

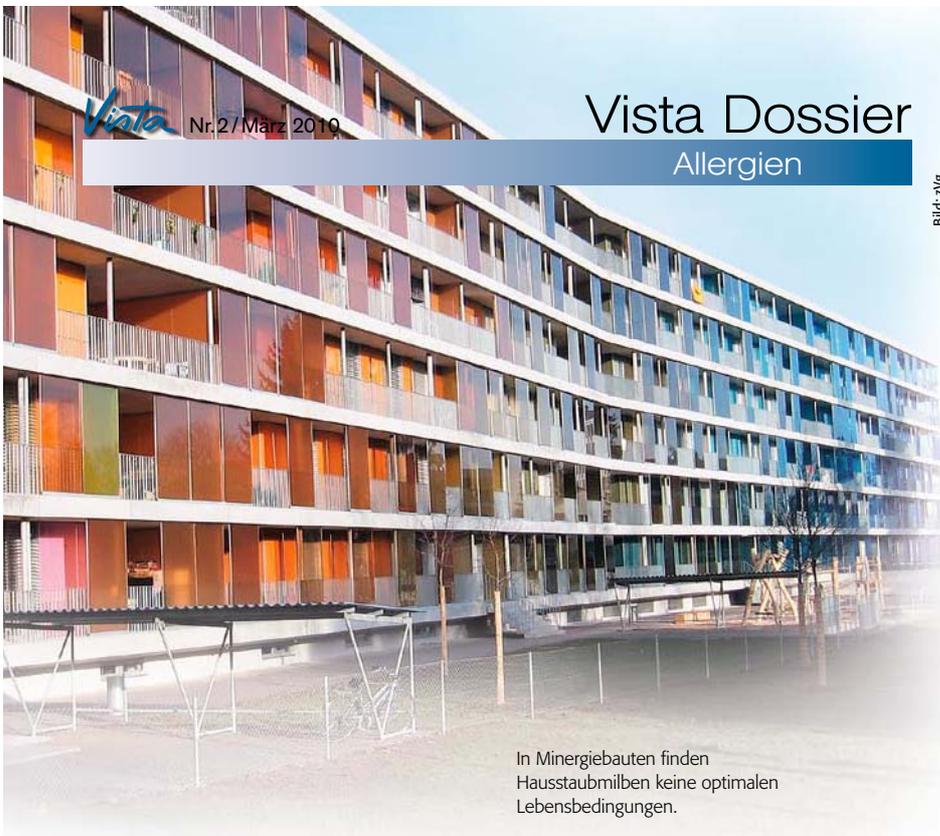
Milbenkot als Hauptallergen

Milbenkot ist ein starkes Allergen. Bei Personen mit entsprechender Veranlagung können über direkten Hautkontakt oder beim Einatmen von aufgewirbel-

Wie halte ich die Milben in Schach?

Milben lieben ein feucht-warmes Klima. Und sie verkriechen sich gerne in Textilien. Am wohlsten fühlen Sie sich darum im Bett. So machen Sie ihnen das Leben schwer:

- Überziehen Sie die Matratze mit milbenallergendichten Schutzhüllen (Encasings), die aber Wasserdampf durchlassen.
- Wechseln Sie die Bettwäsche wöchentlich und waschen Sie sie bei mind. 60 °C.
- Waschbare Kissen und Duvets verwenden oder diese auch mit milbendichten Überzügen versehen.
- Sorgen Sie für eher niederere Temperaturen, d.h. 20 bis 21 Grad in der Wohnung und 18 Grad im Schlafzimmer.
- Sorgen Sie für niedere Luftfeuchtigkeit (max. 50 Prozent): Lüften Sie ausreichend – mindestens drei Mal täglich für fünf Minuten und auch bei kaltem Wetter quer durch die ganze Wohnung. So wird die von Menschen (Ausatmen und Schwitzen) und Pflanzen (Transpiration) erzeugte Feuchtigkeit wegtransportiert.
- Hinterlassen Sie den Milben im Schlafzimmer wenig Nahrung. Schlafen Sie nicht nackt und ziehen Sie den Schlafanzug im Badezimmer aus.
- Gestalten Sie die Wohnung, v.a. das Schlafzimmer um: Entfernen Sie Teppiche, Vorhänge und Polstermöbel. Auch Bücher und Strohlumen können Staubfänger sein.
- Kuscheltiere für 24 Stunden in das Gefrierfach legen; so sterben die Milben ab; danach gründliche waschen.
- Regelmässiges, häufiges Staubsaugen (vorzugsweise mit Geräten mit HEPA-Filter) ist empfehlenswert; dieses sollte von Personen übernommen werden, die an keiner Hausstaubmilbenallergie leiden. Alternative: Staubwischen mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie keine Geräte, die Staub aufwirbeln.
- Verzichten Sie auf Haustiere mit Fell oder Federn, da deren Hautschuppen den Milben auch als Nahrung dienen.
- Verzichten Sie auf Topfpflanzen oder Hydrokulturen im Schlafbereich.



In Minergiebauten finden Hausstaubmilben keine optimalen Lebensbedingungen.

tem Staub allergische Reaktionen auftreten. Hausstaubmilbenallergien sind häufig: Allein in der Schweiz leiden 300 000 bis 350 000 Menschen an dieser Form der Allergie.

Auf der Haut können die Allergene Juckreiz und Ekzeme verursachen. Verstopfte Nase, Atemnot, gerötete, tränende Augen aber auch laufende Nase, Niesanfalle und Husten sind Symptome, die sich besonders nach dem Aufwachen oder dem Bettenmachen bemerkbar machen. Denn Milbenkot ist Bestandteil des Hausstaubs, der beim Schütteln von Bettdecken aufgewirbelt wird.

Minergie – empfehlenswert auch für Allergiker

Wie Roger Waeber von der Fachstelle Wohngifte des Bundesamtes für Gesundheit BAG in einem Interview mit Vista erklärte, sind die Häuser heute nicht nur besser abgedichtet, sondern werden auch mit einer wirksamen Wärmedämmung versehen, sei es bei Renovationen oder Neubauten. Die bessere Isolation bewirkt, dass die Aussenwände auf der Innenseite höhere Temperaturen aufweisen. Dadurch entsteht auch bei kalten Aussentemperaturen kaum noch Kondenswasser an den Oberflächen, was sich auch hemmend auf die Vermehrung von Hausstaubmilben und Schimmelpilzen auswirkt.

«Während früher der Luftdurchsatz zu hoch war und so viel Energie verloren

ging, sind heute die Häuser zu dicht. Leider versäumen es viele Bauherren, sich rechtzeitig um ein Lüftungskonzept zu kümmern», zeigt der Spezialist auf. «Werden Häuser nach Minergie-Standards gebaut, erhalten Bauherren alles in einem Paket.»

Denn zum Konzept der Minergie-Häuser – die ersten wurden 1994 realisiert – gehört neben der nachhaltigen Energieeinsparung durch entsprechende Heizungsanlagen und Dämmwerte auch eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung. Damit sind ein regelmässiger Luftaustausch und eine niedrigere Luftfeuchtigkeit garantiert. Unter solchen eher trockenen Bedingungen fühlen sich Milben nicht mehr wohl. Zusätzlich kann die Anlage noch mit Pollen- und Feinstaubfiltern versehen werden – was sich auf die Gesundheit von Pollenallergikern und Asthmatikern positiv auswirkt. Auf einen weiteren wichtigen Punkt kommt Waeber zu sprechen: «Mit dem Planen und Ausführen eines Minergie-Projektes ist es nicht getan. Für die Qualität des Raumklimas entscheidend ist, dass die Anlage regelmässig und fachmännisch gewartet wird.»