



Risiko  
Hausstaubmilben  
Was kann ich tun?

Information



Ganzjährig temperierte Räume, hohe Luftfeuchtigkeit durch verstärkte Isolierungsmassnahmen und die Ausstattung heutiger Wohnungen führen zu einem Innenraumklima, das nicht selten geradezu ideale Lebensbedingungen für Hausstaubmilben bietet. Dabei sind Hausstaubmilben selbst harmlos und übertragen keine Krankheiten. Jedoch können Stoffe im Kot der Milben, sogenannte Allergene, eine Hausstaub-Allergie auslösen.

### Was sind Hausstaubmilben?

Hausstaubmilben sind  $0,1 \pm 0,5$  mm grosse Spinnentiere mit acht Beinen, sogenannten Haftfüßchen, die es ihnen ermöglichen, sich an verschiedenen Materialien festzuklammern<sup>®</sup>. Es gibt verschiedene Arten dieser winzigen Spinnentiere. Milben ernähren sich von Hautschuppen, Pilzen und anderen organischen Bestandteilen im Staub.

Ein Mensch produziert täglich etwa 1,0 bis 1,5 Gramm Hautschuppen. Das ist der Tagesbedarf von ca. einer Million Hausstaubmilben. Optimale Lebensbedingungen für Milben sind Temperaturen zwischen 20° C und 30° C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 65% und 80%.

### Wo findet man Hausstaubmilben?

Hausstaubmilben kommen in unserer Umgebung fast überall vor. Hauptlebensraum<sup>®</sup> der Milben sind Matratzen und textile Polstermöbel, Teppiche, Teppichböden und andere Wohntextilien wie z. B. Vorhänge. Ältere Matratzen enthalten gewöhnlich viele Milben. In Gegenden über 1.200 m sind kaum Hausstaubmilben anzutreffen. Hier ist die Luft für Milben zu trocken und zu kalt.

## Krankheitsbilder einer Hausstaub-Allergie

Die Hausstaub-Allergie durch Milben gehört zu den häufigsten Allergiearten. Typische allergische Symptome sind:

- ✓ Niesreiz, Fließschnupfen, juckende oder verstopfte Nase
- ✓ Husten, Atemnot, Asthma
- ✓ Neurodermitis
- ✓ tränende Augen

Die Beschwerden treten ganzjährig in geschlossenen Räumen und bevorzugt nachts im Bett auf. Bei Tätigkeiten, durch die Staub aufgewirbelt wird, verstärken sich die Symptome.

## Messen und Bewerten

Mittels eines im Handel erhältlichen Milbentests kann man eine Groborientierung über das Vorhandensein von Milben erhalten. Dazu benötigt man Staub, der mit Hilfe eines handelsüblichen Staubsaugers von Matratzenoberflächen, Teppichböden und Polstermöbeln abgesaugt wurde.

Mit speziellen Laboruntersuchungen ist ein genauer Allergen-Nachweis möglich. Bei Werten unter 2 µg Milben-Allergene pro g Staub (ca. 100 Milben pro g Staub) ist das Risiko einer Sensibilisierung (verstärkte Empfindlichkeit gegenüber Allergenen) und die Entwicklung von Asthma gering. Werte zwischen 2 und 10 µg Milben-Allergene pro g Staub sind ein Risiko für eine Sensibilisierung und die Entwicklung von Asthma. Werte über 10 µg Milben-Allergene pro g Staub sind eine der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung von akutem Asthma bei Milbenallergikern.

## Was kann ich tun?

### Tips für die Verringerung von Milben

- ✓ Luftfeuchtigkeit durch richtiges Lüften und Heizen niedrig halten. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt bei 50%
- ✓ Regelmäßig stoßlüften: etwa viermal täglich für 2 ± 5 Minuten bei weit geöffneten Fenstern
- ✓ Regelmäßig bei geöffneten Fenstern Staub saugen, Staubsauger sollten mit Feinstaubfiltern ausgestattet sein, Filtertüten regelmäßig wechseln
- ✓ Glatte Flächen wöchentlich feucht wischen
- ✓ Staubfänger wie z. B. Bücherregale, Vorhänge, Stofftiere, Teppiche und Polstermöbel möglichst in Schlafräumen vermeiden
- ✓ Durch Überziehen der Matratze mit einer allergendichten Matratzenhülle wird der Anteil an Allergenen um mehr als das Zehnfache verringert
- ✓ Der Milbenbefall bei Kuscheltieren kann durch Waschen bei 60° C oder durch Einfrieren (12 Stunden im Tiefkühlfach) verringert werden
- ✓ Betten täglich ausschütteln und lüften
- ✓ Bettwäsche, Bettbezüge und Nachtwäsche bei mindestens 60° C waschen

Eine Information Ihres Gesundheitsamtes



Wiederholdstr. 15, 70174 Stuttgart  
Telefon 0711/1849-247, Telefax 0711/1849-242

e-mail: [jovanovic@lga.bwl.de](mailto:jovanovic@lga.bwl.de)  
[www.landesgesundheitsamt.de](http://www.landesgesundheitsamt.de)