

Wuppertal, 18. August 2010

Milben: Tipps gegen die ungeliebten Haustiere

1.000 Milben in einem Gramm Schlafzimmerstaub, sogar 4.000 in einem Gramm Bettstaub – im Schlafzimmer tummeln sich mehr Milben als in anderen Zimmern der Wohnung. Die BARMER GEK gibt nützliche Gesundheitstipps, wie man mit ein paar Handgriffen die Zahl der Milben und damit deren Allergie auslösenden Ausscheidungen reduzieren kann.

Durchschnittlich 30 Prozent des Tages verbringen wir im Bett und verlieren pro Nacht ein bis zwei Gramm Hautschuppen. Pro Jahr kommt da ein halbes Kilo zusammen. „In Matratzen finden Milben ideale Lebensbedingungen: Die Hautschuppen dienen Milben als Nahrung, und das dunkle Bett ist eine ideale Brutstätte. Die Spinnentiere produzieren dort täglich bis zu 80 Eier“, so Dr. Ursula Marschall, Leiterin des Kompetenzzentrums Gesundheit der BARMER GEK. Belastend ist die große Menge an Milben besonders für Allergiker, denn in der Nacht werden die Allergie auslösenden Stoffe bei jeder Bewegung in die Luft geschleudert und gelangen durch die Atmung in die Lunge. Eine Allergie macht sich häufig zunächst durch eine laufende Nase und juckende Augen bemerkbar. Verschlimmert sie sich, kann es zusätzlich zu Atemproblemen kommen.

„Allergiker sollten sich von Teppichböden im Schlafzimmer trennen und stattdessen einen Bodenbelag wählen, der mit Wasser sauber gehalten werden kann“, rät Marschall. „Eine Matratzenreinigung kann helfen, Staub, Hautschuppen und Milben zu entfernen. Nach der Reinigung ist ein milbendichter Matratzenbezug sinnvoll, denn er hält den Neubefall gering.“ Auch die Wahl der „richtigen“ Gardinen und Vorhänge im Schlafzimmer ist wichtig. Die Stoffe sollten möglichst nicht schwer und außerdem waschbar sein. Gleiches gilt für das Bettzeug. Milben überleben den Waschgang bei mindestens 60 Grad nicht. In der Waschmaschine ist es zu heiß und zu nass. „Außerdem sollten Allergiker abends duschen, um die Pollen vom Tag und alte Hautschuppen abzuwaschen“, so Marschall.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25331 44 3020
kai.behrens@barmer-gek.de