

Konzepte zum Erfolg bei Hausstaubmilben-Allergikern

Präventions-Checkliste für Hausstaubmilben- allergiker

Inhaltsverzeichnis

	Seite
■ Einleitung – Die Milbe	3
■ Sanierungsreihenfolge – Wie gehe ich im Haus vor	6
■ Das Schlaf- und Kinderzimmer	7
■ Wohn- und Arbeitszimmer	11
■ Küche und Bad	14
■ Diele	17
■ Keller und Dachboden	19
■ Allgemeine Maßnahmen – Maßnahmen, die übergeordnet für das ganze Haus gelten	21
■ Die Reise – Wenn ich mal woanders bin	24
■ AIICON Ihr kompetenter Ansprechpartner zur Allergieprävention	25
■ Das Rundumkonzept für die erfolgreiche Milbenprävention	27
■ Hilfreiche Adressen und Links – An wen kann ich mich wenden	28
■ Meine Notizen	29

Einleitung

Die Milbe / Hausstaubmilben-Allergie



Steckbrief der Hausstaubmilben

Die zwei häufigsten Milbenarten in unserer alltäglichen Umgebung sind die beiden Hausstaubmilben mit den schwierig auszusprechenden lateinischen Namen *Dermatophagoides pteronyssinus* und *Dermatophagoides farinae*. Die Milben zählen zur Gruppe der Spinnentiere, sind nur winzige 0,1 bis 0,5 mm groß und deshalb mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Sie ernähren sich hauptsächlich von menschlichen und tierischen Hautschuppen und Schimmelpilzen. Täglich verliert der Mensch etwa ein bis zwei Gramm Hautschuppen, genug um davon 1,5 Millionen Hausstaubmilben einen Tag lang zu ernähren.

Eine Milbe produziert im Laufe ihres zwei bis vier Monate langen Lebens etwa das 200-fache ihres Gewichts an Exkrementen. Die Kotbällchen, die zunächst noch von einer schleimartigen Schicht umgeben sind, zerfallen nach deren Austrocknen in sehr kleine Teilchen, die sich dann mit dem Hausstaub verbinden. Durch Bewegung von Textilien, wie Bettdecke oder Matratze, Polstermöbel und Teppichen, sowie durch Luftzug beim Staubsaugen oder beim Öffnen der Fenster, wird dieser allergienhaltige Staub aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled.

Hausstaubmilben streben danach, sich zu verkriechen und dem Licht auszuweichen. Mit steigender Temperatur erhöht sich ihre Mobilität. Milben besitzen sog. Haftfüßchen, die es ihnen ermöglichen, sich an verschiedenen Materialien festzuklammern. Das heißt, dass der Luftzug des Staubsaugers sie nur schwer erfassen kann. Milben haben die Fähigkeit sich selbstständig fortzubewegen. Das Hauptmotiv dafür ist neben dem Fluchtverhalten die Suche nach günstigen ökologischen Bedingungen für einen dauerhaften Aufenthalt. Menschen und Tiere transportieren die Milben unbewusst in der Wohnung von einem Ort zum anderen und so können die Milben immer wieder neue Lebensräume besiedeln.

Da Milben nicht trinken können, sind sie auf eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit angewiesen. Die meisten Milben stecken auch da, wo wir die meisten Schuppen verlieren: in Betten, Kissen und Decken; und natürlich in den Schlafstätten der Haustiere und in Teppichböden; es gibt so gut wie keine Wohnung, wo diese Tierchen nicht zu finden sind.

- **Die Hausstaubmilben sind ganz natürliche Mitbewohner unserer häuslichen Umgebung und haben nichts mit Unsauberkeit zu tun!**

Einleitung

Obendrein schaffen wir „drinnen“ ein Klima und Milieu, das die Lebensbedingungen der Milben begünstigt.

Als nachteilig hinsichtlich einer Allergieentwicklung gelten vor allem:

- Schallschluckende und wärmeisolierende Türen und Fenster, die kaum noch Luft zirkulieren lassen, zentralgeheizte Wohnungen und Aufenthaltsräume mit verhältnismäßig hoher Luftfeuchtigkeit: Sie schaffen ideale Lebensbedingungen für Hausstaubmilben und Schimmelpilze, halten aber auch alle anderen Allergene in den Innenräumen gefangen.
- Die Ausstattung der Wohn- und Schlafräume mit Polstermöbeln, wollenen Teppichen und Vorhängen: Darin können sich Allergene – von Tierhaaren bis zum Hausstaubmilbenkot – verfangen und lange Zeit auf das menschliche Immunsystem einwirken.

Zu wissen, wo im häuslichen Umfeld Hausstaubmilbenallergene in einer hohen Konzentration vorkommen, ermöglicht es den Bewohnern, Vorkehrungen bei der Wohnungseinrichtung, den Reinigungsmaßnahmen und im Lebensstil zu treffen, um sich in den eigenen vier Wänden vor einer Allergieentstehung zu schützen oder – bei schon eingetretener Allergie – durch Eindämmen der konkreten Allergenquellen Ihre allergischen Beschwerden zu verringern.

Heute stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, Milbenwachstum und Allergenproduktion in Innenräumen zu vermindern. Die wichtigste Maßnahme bei einer Allergie auf Hausstaubmilbenallergene ist, die Matratze, Oberbett und Kissen des Bettes mit einem allergendichten Zwischenbezug (Encasing) zu versehen. Encasings haben sich als effektivste Methode zur Senkung der Allergenbelastung erwiesen. Damit wird den Milben ihr Hauptlebensraum verschlossen und gleichzeitig verhindert, dass die Milbenallergene aus der Matratze in den Wohnraum gelangen. So wird eine Beschwerdeverbesserung bei Erwachsenen und Kindern mit Asthma, Rhinitis oder Neurodermitis erzielt.

Deshalb beginnen wir in der Checkliste für unser Allergenhaus mit dem Schlafräum und dort mit dem Bett und arbeiten uns dann durch das Schlafzimmer und anschließend durch alle übrigen Räume.

Als erster Schritt sollte die Luftfeuchtigkeit reduziert werden, damit die Milben ihre Nahrung schlecht verdauen können und vor allem, damit sich keine Schimmelpilze bilden oder vermehren können und den Hausstaubmilben zusätzliche Nahrung bieten. Maßnahmen zur Hausstaubmilben-Reduktion verringern auch den Lebensraum für Schimmelpilze und umgekehrt.

Es besteht ein klarer Zusammenhang zwischen der im Staub gefundenen Allergenmenge und der Beschwerdehäufigkeit bei hausstaubmilbenallergischen Asthmatikern: $2\mu\text{g Der p1}$ pro Gramm Staub (entspricht etwa 100 Milben pro Gramm Staub) stellen die Schwellenkonzentration an Hausstaubmilben dar, die bei Atopikern (Anfälligen) das Risiko für die Entwicklung eines

Einleitung

Asthmas deutlich erhöht.

Das heißt, wenn Beschwerden bei gefährdeten Menschen verhindert werden sollen, muss man Allergenkonzentrationen von unter $10\mu\text{g/g}$ Staub erreichen. Soll das Sensibilisierungsrisiko verringert werden, muss ein Wert von unter $2\mu\text{g/g}$ Staub erreicht werden.

Deshalb ist die beste Prävention die „Ausrottung“ (Karenz) der Milben, was nahezu unmöglich ist, da die Hausstaubmilben enorm anpassungsfähig sind und sich so fest in Teppichböden, Matratzen, Vorhängen und Polstermöbel krallen, dass ihnen mit regelmäßigem Staubsaugen nicht beizukommen ist.

Von den hier zusammen getragenen Präventionsmaßnahmen gehen wir von einem Idealumstand aus. Uns ist sicher bewusst, dass Sie nicht alle Punkte dieser Listen umsetzen können. Nehmen sie sich die Punkte heraus, die sie schnell verwirklichen können und verfolgen Sie diese konsequent. Weitere Maßnahmen planen Sie für spätere Renovierungen oder bauliche Veränderungen langfristig mit ein. Wenn Sie nach dieser Checkliste durch Ihre vier Wände gehen und möglichst viele Vorschläge umsetzen, werden Sie eine Verbesserung Ihrer Beschwerden erzielen.

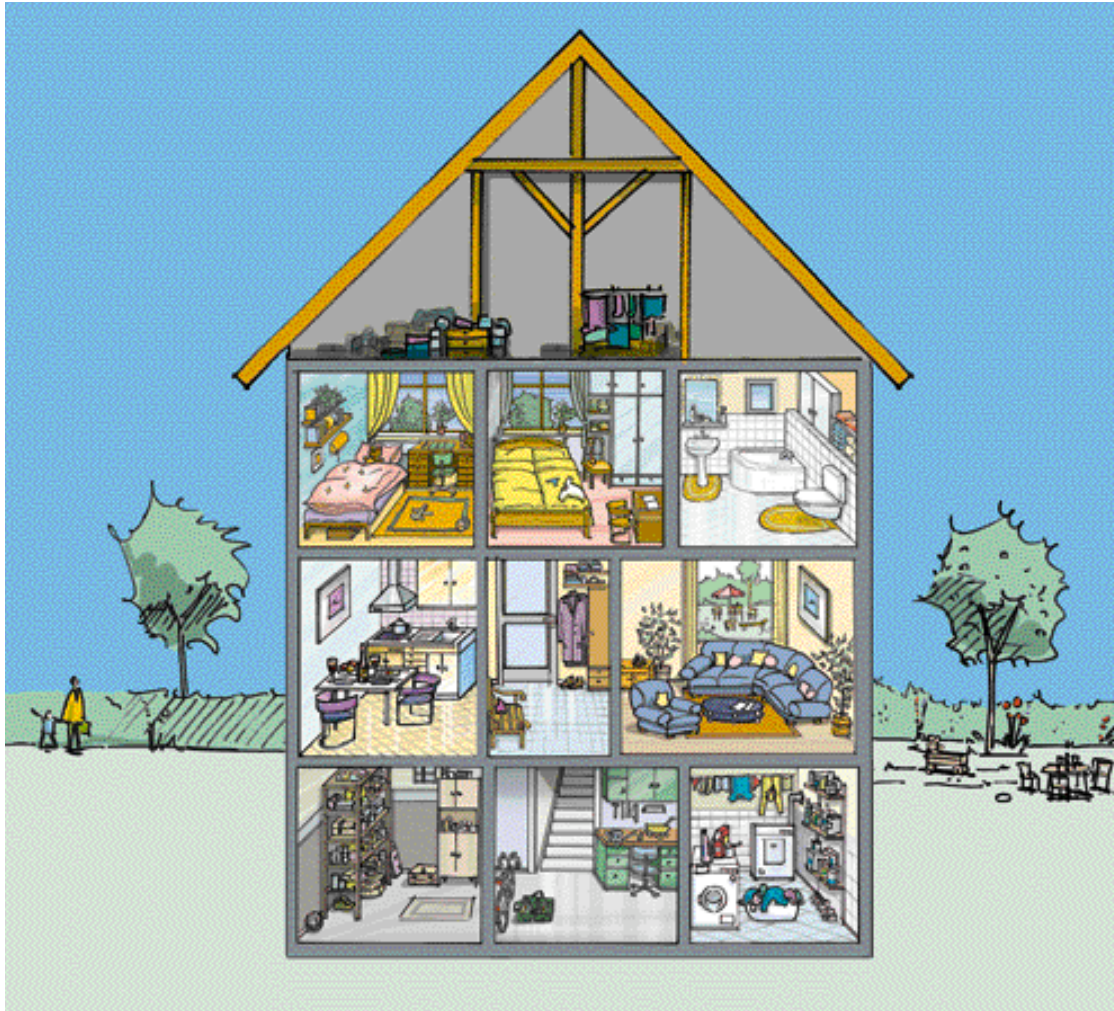
Aber bitte denken Sie daran, dass die Besserung Ihrer Beschwerden nicht schon am nächsten Tag einsetzt, sondern bringen Sie Geduld mit.

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Bei Fragen oder Anregungen rufen Sie uns an. Wir beraten und helfen Ihnen, wo wir nur können.

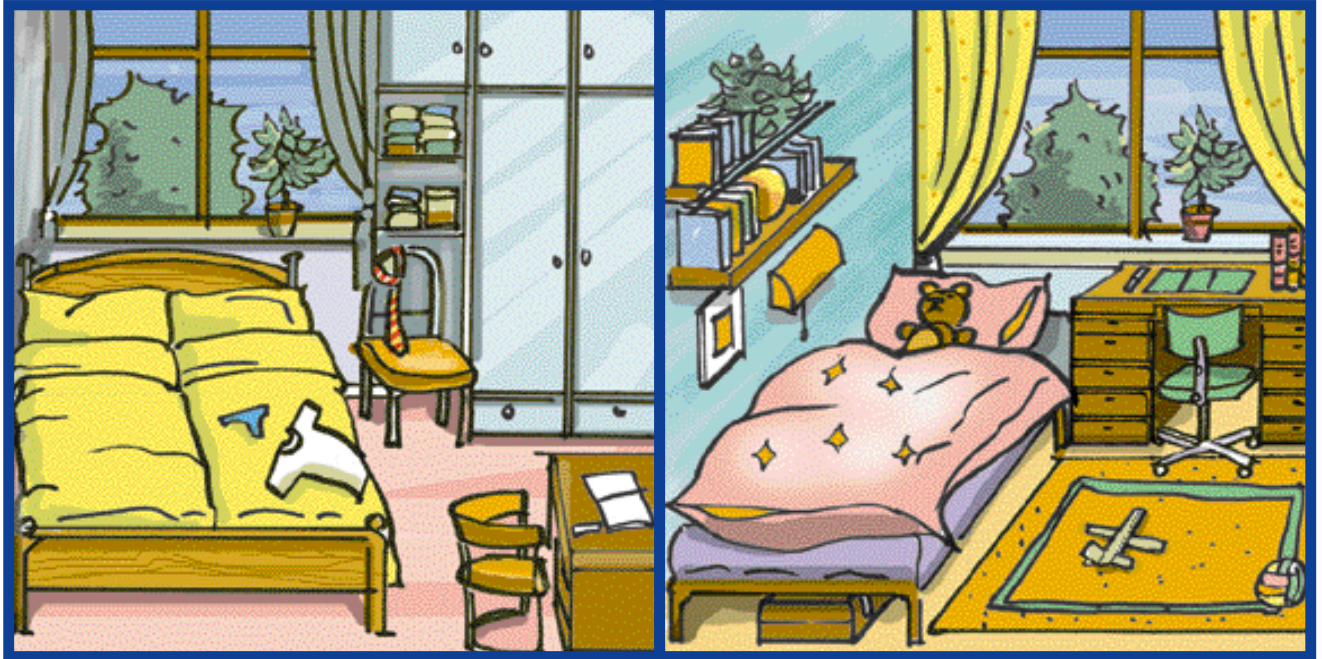
Ihr **ALLCON**-Team aus Lüneburg
Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Sanierungsreihenfolge



- Wir beginnen mit dem Schlafzimmer
- Das Kinderzimmer ist auch ein Schlafplatz!
- Das Wohn- und Arbeitszimmer
- Küche und Bad
- Der Flur oder die Diele
- Keller und Dachboden

Das Schlaf- und Kinderzimmer



Der Mensch verbringt etwa 30% seines Lebens im Bett.

Hausstaubmilben können den Schlaf verderben.

Innerhalb der Wohnung ist die Matratze das bedeutendste Milbenreservoir, gleich danach ist das Kissen und Oberbett anzusiedeln. Dort finden Milben ausreichend Nahrung, Feuchtigkeit und Wärme und haben Rückzugsgebiete, wenn sich das Mikroklima ändert.

Wichtig ist es, vor allem den Schlafbereich möglichst milbenfrei zu bekommen.

1 Gramm Bettstaub enthält cirka 10.000 Milben.

Bei einem zwei Jahre altem Kissen, welches nicht alle drei Monate bei 60°C gewaschen wird, entfällt ein Zehntel des Gewichts auf lebende und tote Milben und deren Ausscheidungen!

Unter der Bettdecke steigt die Temperatur rasch auf 25° bis 30°C und die relative Luftfeuchtigkeit auf bis zu 80%. Wird das Bett direkt nach dem Aufstehen gemacht, bleiben Wärme und Luftfeuchte bis zu 16 Stunden lang erhalten.

Sanierung der Betten im Schlaf- und Kinderzimmer

1. Encasings **AllCON Protect** (sehr hohe Partikelrückhaltung)
AllCON Comfort (besser bei Neurodermitis)
AllCON Cotton Plus (hoher Baumwollanteil)

Alle Betten im Raum müssen saniert werden!

2. **Vor dem Sanieren Matratze draußen ausklopfen.**
(Wenn die Matratze nicht älter als 8 Jahre ist)
3. **Neue Matratze anschaffen und spätestens nach 8 Jahren erneuern.**
(Matratzen dürfen kein Rosshaar enthalten!)
4. **Matratzen 1mal im Jahr chemisch reinigen lassen.**
5. **Neues Oberbett und Kissen anschaffen.**
(Müssen bei min. 60°C waschbar sein, vor Benutzung waschen und mit Encasings beziehen. Es ist nicht relevant ob Synthetik oder Daunen)
6. **Oberbett und Kissen alle 3 Monate waschen.**
(Bei mindestens 60°C und evtl. mit chemischen Zusätzen)
7. **Oberbetten täglich gut durchlüften.**
(Gut ist die pralle Sonne)
8. **Die Bettwäsche 1mal pro Woche wechseln.**
(Bettwäsche sollte aus Naturfasern sein, z.B. Baumwolle)
9. **Bettgestell aus Naturholz anschaffen.**
(Wichtig sind Natur- und nicht Ersatzstoffe. Das Holz sollte nicht lackiert sein, wegen der statischen Aufladung und des Feuchtigkeitsausgleichs)
10. **Bettgestelle mit Füßen.**
(Kein Bettkasten, damit die Luft zirkulieren kann. Vom Boden min. 30 cm Abstand)

Maßnahmen im Schlaf- und Kinderzimmer



	Schlafzimmer	Kinderzimmer
1. Wischbare Böden oder spezielle Teppiche. (Z.B. Laminat, Fliesen, versiegelter Kork, Parkett, PVC usw. Teppiche werden schon für Allergiker angeboten, sie sind meist kurzflorig und binden den Staub)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Glatte Tapeten ohne jegliche Struktur. (Z.B. keine Grastapeten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spezielle Farben für die Wände. (Werden speziell für Allergiker angeboten, z.B. Binderfarbe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Temperaturen von 16 - 20°C und eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% einhalten. (Bitte immer mit einem Hygrometer und Thermometer kontrollieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schlafbereich wenn möglich nicht für andere Aktivitäten nutzen! (Nicht zusätzlich als Büro oder Bastelraum)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. AllCONtra basis (Der elektronische Feind der Hausstaubmilben für einen ruhigen Schlaf)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Keine Pflanzen. (Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilzentwicklung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Keine Haustiere. (Sie verschleppen Milben und bieten ihnen Nahrung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Keine offenen Regale und Schränke. (Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Staubfänger aller Art entfernen. (Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maßnahmen im Schlaf- und Kinderzimmer



	Schlafzimmer	Kinderzimmer
11. Keine Woldecken, Bettvorleger, Wandteppiche, alte Kissen und Nackenkissen. (Kissen können mit Encasings bezogen werden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 3-4mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Keine Gardinen und sonst nur leichte Vorhänge. (Besser wären Jalousien, die man abwischen kann. Vorhänge müssten alle 3 Monate gewaschen werden bei min. 60°C evtl. mit chemischen Zusätzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch. (Alternativ ein Mikrofasertuch)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Boden 2-3mal wöchentlich feucht reinigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Vor der Heizperiode Heizkörper feucht abwischen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kein Rauchen im Schlafbereich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Kuscheltiere sollten bei min. 60°C waschbar sein. (Eventuell mit Waschmittelzusätzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kuscheltiere sollten, wenn sie nicht waschbar sind, doppelt angeschafft werden, damit eines sich in der Gefriertruhe, für min. 48 Stunden aufhält. (Dadurch werden die Milben abgetötet. Kuscheltier in einem Behältnis oder Gefrierbeutel aufbewahren. Das Kuscheltier aus der Gefriertruhe nehmen und kräftig ausklopfen oder besser kurz ausspülen, damit die abgestorbenen Körper entfernt werden. Diese Prozedur alle 3 Monate wiederholen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kuscheltiere aus speziellen Encasingstoff.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das Wohn- und Arbeitszimmer



Maßnahmen im Wohn- und Arbeitszimmer



	Wohnzimmer	Arbeitszimmer
1. Wischbare Böden oder spezielle Teppiche. (Z.B. Laminat, Fliesen, versiegelter Kork, Parkett, PVC usw. Teppiche werden schon für Allergiker angeboten, sie sind meist kurzflorig und binden den Staub)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Glatte Tapeten ohne jegliche Struktur. (Z.B. keine Grastapeten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spezielle Farben für die Wände. (Werden speziell für Allergiker angeboten, z.B. fein gemahlene Kalkfarbe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Temperaturen von 16 - 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% einhalten. (Bitte immer mit einem Hygrometer und Thermometer kontrollieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. AllCONtra basis (Der elektronische Feind der Hausstaubmilben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenig Pflanzen, und auch nicht zuviel gießen! (Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilzbildung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Keine offenen Regale und Schränke. (Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Staubfänger aller Art entfernen. (Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Keine Wolldecken, Bettvorleger, Wandteppiche, Felle, Stofftiere, Puppen oder Trockensträuße. (= Staubfänger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 3-4mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Keine Gardinen und sonst nur leichte Vorhänge. (Besser wären Jalousien, die man abwischen kann. Vorhänge müssten alle 3 Monate gewaschen werden bei min. 60°C evtl. mit chemischen Zusätzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maßnahmen im Wohn- und Arbeitszimmer



12. **Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch.**
(Alternativ ein Mikrofasertuch)

13. **Boden 2-3mal wöchentlich feucht reinigen.**

14. **Vor der Heizperiode Heizkörper feucht abwischen.**

15. **Sofa- und sonstige Kissen mit **ALLCON Protect** beziehen.**
(Encasings – Gibt es auch in den Maßen 40x40cm)

16. **Leder-, Kunststoff- und Holzmöbel (naturbelassen).**
(Sind Polstermöbeln vorzuziehen)

Küche und Bad



Maßnahmen in der Küche



Küche

1. **Glatte Tapeten ohne jegliche Struktur.**
(Z.B. keine Grastapeten)
2. **Spezielle Farben für die Wände.**
(Werden speziell für Allergiker angeboten, z.B. fein gemahlte Kalkfarbe)
3. **Temperaturen von 16 - 20°C und eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% einhalten.**
(Bitte immer mit einem Hygrometer und Thermometer kontrollieren)
4. **AllCONtra basis**
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben)
5. **Keine Pflanzen.**
(Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilze)
6. **Keine offenen Regale und Schränke.**
(Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)
7. **Staubfänger aller Art entfernen.**
(Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)
8. **Keine Gardinen und sonst nur leichte Vorhänge.**
(Besser wären Jalousien, die man abwischen kann. Vorhänge müssten alle 3 Monate gewaschen werden bei min. 60°C evtl. mit chemischen Zusätzen)
9. **Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch.**
(Alternativ ein Mikrofasertuch)
10. **Vor der Heizperiode Heizkörper feucht abwischen.**
11. **Die Tür zur Küche stets geschlossen halten.**
12. **Da sich viel Feuchtigkeit in diesem Raum bildet, ist es wichtig eine gute Belüftung zu gewährleisten.**
(Fenster mit Zwangs- oder Sparlüftung sind eine gute Alternative)
13. **Küchenabfälle nicht liegen lassen, sondern gleich entsorgen.**
14. **Obst und Gemüse im Kühlschrank lagern.**

Maßnahmen im Badezimmer



Bade-
zimmer

1. **Die Tür zum Badezimmer stets geschlossen halten.**
2. **Keine Pflanzen.**
(Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilze)
3. **Keine offenen Regale und Schränke.**
(Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)
4. **Staubfänger aller Art entfernen.**
(Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)
5. **Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch.**
(Alternativ ein Mikrofasertuch)
6. **Vor der Heizperiode Heizkörper feucht abwischen.**
7. **AllCONtra basis**
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben)
8. **Keine Gardinen.**
(Z.B. Jalousien, die man abwischen kann. Vorhänge müssten alle 3 Monate gewaschen werden bei min. 60°C evtl. mit chemischen Zusätzen, undurchsichtige Milchglasfenster reichen zum Intimschutz aus)
9. **Boden und Wände 3-4mal in der Woche reinigen.**
10. **Da sich viel Feuchtigkeit in diesem Raum bildet, ist es wichtig eine gute Belüftung zu gewährleisten.**
(Fenster mit Zwangs- oder Sparlüftung sind eine gute Alternative)

Diele



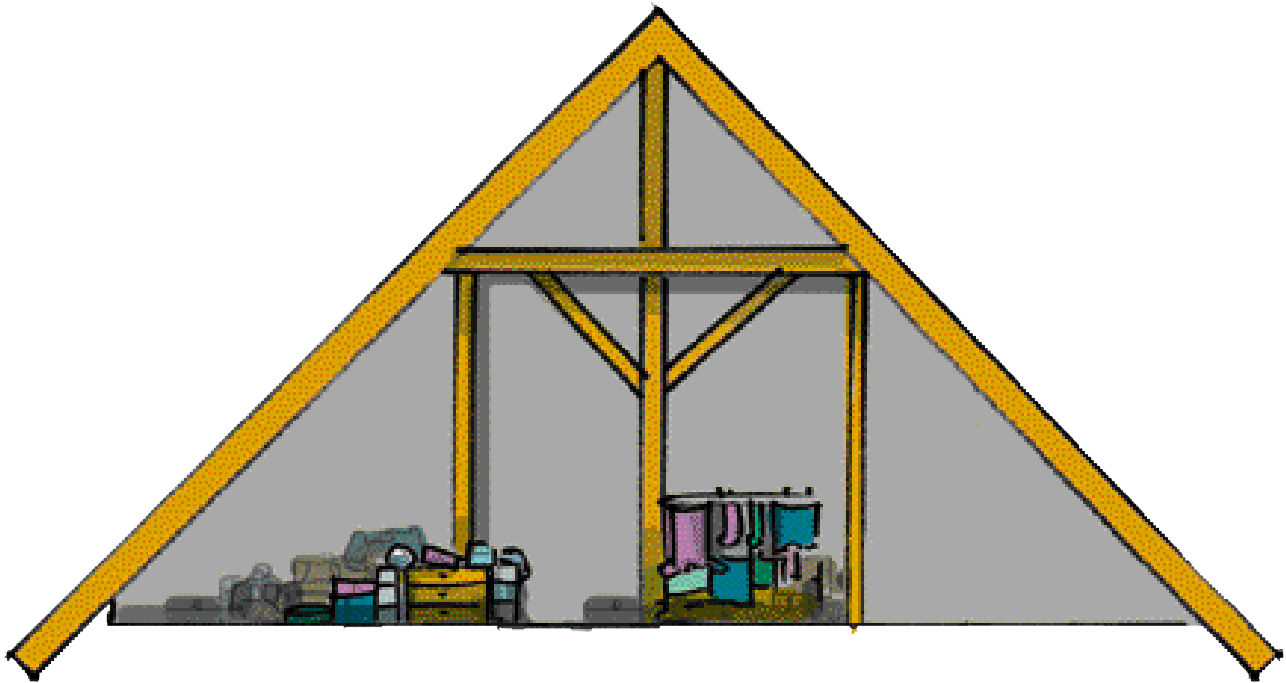
Maßnahmen **Diele**



Diele

1. **Wischbare Böden oder spezielle Teppiche.**
(Z.B. Laminat, Fliesen, versiegelter Kork, Parkett, PVC usw. Teppiche werden schon für Allergiker angeboten, sie sind meist kurzflorig und binden den Staub)
2. **Glatte Tapeten ohne jegliche Struktur.**
(Z.B. Grastapeten)
3. **Spezielle Farben für die Wände.**
(Werden speziell für Allergiker angeboten, z.B. fein gemahlene Kalkfarbe)
4. **Temperaturen von 16 - 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% einhalten.**
(Bitte immer mit einem Hygrometer und Thermometer kontrollieren)
5. **AllCONtra basis**
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben!)
6. **Keine Pflanzen.**
(Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilzbildung)
7. **Staubfänger aller Art entfernen.**
(Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)
8. **Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch.**
(Alternativ ein Mikrofasertuch)
9. **Boden 2-3mal wöchentlich feucht reinigen.**
10. **Straßenschuhe vor der Haustür lassen.**
(Bringen Keime und Feuchtigkeit)
11. **Feuchte Jacken in einem gut gelüfteten Raum zum Trocknen aufhängen.**
12. **Für eine gute Belüftung des Flures sorgen.**

Keller und Dachboden



Maßnahmen im Keller



Keller

1. Kellertüren stets geschlossen halten.
2. Da sich viel Feuchtigkeit in diesen Räumen bildet, ist es wichtig, eine gute Belüftung zu gewährleisten.
(Fenster mit Zwangs- oder Sparlüftung sind eine gute Alternative)
3. Keine offenen Regale und Schränke.
(Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)
4. Staubfänger aller Art in verschlossenen Kartons, Kisten oder Schränken aufbewahren.
5. **AllCONtra basis**
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben!)
6. Temperaturen von 16 - 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% wenn möglich einhalten.
(Bitte immer mit einem Hygrometer und Thermometer kontrollieren)

Maßnahmen auf dem Dachboden

Dachboden

1. Staubfänger aller Art in verschlossenen Kartons, Kisten oder Schränken aufbewahren.
2. Bücher, Akten oder andere Papiere gehören nicht auf den Dachboden, auch wegen des Brandschutzes.
3. Der Dachboden sollte gut gelüftet sein, da sich Feuchtigkeit bilden kann und das Wachstum von Schimmelpilzen oder vom Hausschwamm (meldepflichtig!) gefördert wird.
(Verwendung von Lüftungspfannen kann Abhilfe schaffen)

Allgemeine Maßnahmen

Gelten übergeordnete für das ganze Haus.



allgemein

1. **Eine gezielte Beseitigung der Allergenquellen erfordert die Kenntnis darüber, wo die Belastung hoch ist. AllCON hat das Nachweisverfahren, mit dem Sie ohne Laboraufwand bequem zu Hause Ihre textilen Einrichtungsgegenstände untersuchen können.**
Der AllCONtrol-Test: Wissenschaftlich anerkannt, zuverlässig und einfach in der Handhabung.
2. **Glatte Tapeten ohne jegliche Struktur.**
(Z.B. Grastapeten)
3. **Spezielle Farben für die Wände.**
(Werden speziell für Allergiker angeboten, z.B. fein gemahlene Kalkfarbe)
4. **Temperaturen von 16 - 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50% einhalten.**
(Bitte immer kontrollieren mit einem Hygrometer und Thermometer)
5. **Keine oder wenig Pflanzen.**
(Sind Staubfänger und fördern Schimmelpilze)
6. **Keine Haustiere.**
(Sie verschleppen Milben und bieten ihnen Nahrung)
7. **Keine offenen Regale und Schränke.**
(Alles, was einstauben könnte, am besten hinter verschlossene Schrank- oder Regaltüren)
8. **Staubfänger aller Art entfernen.**
(Trennen Sie sich von Staubfängern, auch wenn sie noch so schön sind)
Merke: Je mehr Textilien, je mehr Milben.
9. **3-4mal täglich 5-10 Minuten Stoßlüften.**
10. **AllCONtra basis**
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben!)

Allgemeine Maßnahmen



allgemein

11. **Keine Gardinen und sonst nur leichte Vorhänge.**
(Z.B. Jalousien, die man abwischen kann. Vorhänge müssten alle 3 Monate gewaschen werden bei min. 60°C evtl. mit chemischen Zusätzen)
12. **Regelmäßiges Staubwischen mit einem feuchten Tuch.**
(Alternativ ein Mikrofasertuch)
13. **Böden 2-3mal wöchentlich feucht reinigen.**
14. **Vor der Heizperiode Heizkörper feucht abwischen.**
Tipp: Günstig ist eine Fußbodenheizung, da sie weniger Konvektion (=Luftströmung) bewirkt und die Milben gleichmäßig von unten austrocknet.
15. **Staubsauger verwenden, die einen Hepa- (Effizienz über 99,98%) oder S-Klasse-Filter enthalten.**
16. **Staubsaugerbeutel häufiger wechseln.**
Tipp: Besser sind Staubsauger, die über ein Rohr-Leitungssystem die angesaugte Luft nach außen führt.
(Sind aber hauptsächlich bei Neubauten zu realisieren)
17. **Waschen Sie grundsätzlich alle neuen oder geschenkten Kleidungsstücke vor dem erstmaligen Tragen.**
18. **Das Wohnen im Erdgeschoß begünstigt das Milben-Wachstum, da es hier meist feuchter als in den anderen Stockwerken ist.**
19. **Auf Stockfleckenbildung hinter Schränken, Kacheln und Holzverkleidungen achten.**
20. **Winterkleidung / Sommerkleidung sollte bei Nichtgebrauch nach Trocknung luftdicht in Folie verpackt werden.**
21. **Möglichst nicht selber saugen, sondern in Abwesenheit saugen lassen.**

Allgemeine Maßnahmen



- 22. **Während und nach dem Saugen 10 Minuten lüften.**
Merke: Viel lüften, auch wenn geheizt wird. Energie – Sparen nicht um jeden (gesundheitlichen) Preis.
- 23. **Gesaugte Räume als Allergiker erst 2 Stunden später betreten.**
- 24. **Überlassen sie Staubsaugen und Wischen anderen oder benutzen Sie eine **AllCON Atemschutzmaske.****
- 25. **Ventilatoren meiden.**
- 26. **Klimaanlagen, wenn vorhanden – an sorgfältige Wartung denken.**
- 27. **Keine Luftbefeuchter einsetzen, erst dann, wenn die relative Luftfeuchte permanent unter 30% ist.**
- 28. **Energiesparhäuser sind aus allergologischer Sicht durch die starke Isolierung ein Problem.**
- 29. **Wischbare Böden oder spezielle Teppiche.**
(Z.B. Laminat, Fliesen, versiegelter Kork, Parkett, PVC usw. Teppiche werden schon für Allergiker angeboten, sie sind meist kurzflorig und binden den Staub)
- 30. **Achten sie auf eine kind- und sachgerechte Hautpflege.**

Maßnahmen vor und während der Reise



Reise

1. Urlaub im Hochgebirge ist ideal, da kaum Milben über 1.200 m Höhe in Europa nachgewiesen sind.
2. Urlaub an der See ist ebenfalls sehr empfehlenswert, da wenig Milben vorhanden sind und die Seeluft gut für die Atemwege ist.
3. Wer nicht alleine reist, sollte Mitreisende über seine Situation als Hausstaubmilbenallergiker aufklären.
(Damit im Ernstfall alle wissen, was genau zu tun ist)
4. Bringen Sie Ihren Kindern bei, jegliche Reaktion, die sie bei sich bemerken, sofort zu melden – am besten durch ein vorher ausgemachtes Zeichen.
5. AllCONtra **mobil** für die Reise.
(Der elektronische Feind der Hausstaubmilben!)
6. Encasings **AllCON Protect**, **Comfort** oder **Cotton Plus** mit auf die Reise nehmen und den neuen Schlafplatz sanieren.
(Da die Matratzenmaße überall verschieden sind, empfiehlt sich ein Reise-laken von **AllCON**)

Konzepte zum Erfolg bei Hausstaubmilben-Allergikern

- **ALLCON** ist eine Servicegesellschaft für Patienten mit einer Hausstaubmilbenallergie und für Patienten mit Neurodermitis
- **ALLCON** arbeitet mit Krankenkassen und verschiedenen Selbsthilfegruppen zusammen
- **ALLCON** erspart den Patienten Zeit und Mühe beim Erwerb milbendichter Bettbezüge
- **ALLCON** übernimmt die aufwendige Kostenübernahmeregelung und Rechnungsstellung mit den Krankenkassen
- **ALLCON** liefert verschiedene, hochwertige, milbendichte Bettbezüge und spezielle Hausstaubpräventions-Artikel sowie Produkte für Patienten mit Neurodermitis

Wählen Sie Ihre persönlichen Favoriten



- **ALLCON** berät, schult und informiert
- **ALLCON** – Ihr Ansprechpartner



ALLCON GmbH
Postfach 1169
D-21301 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 / 7 89 60 – 3
Fax: 0 41 31 / 7 89 60 – 90
info@allcon-allergie.de
www.allergieprodukte.de



Die Philosophie unseres Hauses ist es, allergischen Patienten und Patienten mit Neurodermitis zu helfen.

Produkte und Servicegedanke sollen Ihnen den Umgang mit Ihrer Krankheit erleichtern.

Sprechen Sie uns an.

Service Direkt:

für Patienten:	04131/78960 – 64
Ihre Ansprechpartnerin:	Frau Riedel
für Ärzte:	04131/78960 – 62
Ihre Ansprechpartnerin:	Frau Bischoff
für Krankenkassen:	04131/78960 – 63
Ihre Ansprechpartnerin:	Frau Exler

Wir sind für sie da!

AllCON bietet Konzepte für eine erfolgreiche Sanierung bei Hausstaubmilbenallergikern und unterstützende Maßnahmen bei Patienten mit Neurodermitis

Atopischer Patient

Atopie ist eine angeborene (genetische) Veranlagung zur Entwicklung von Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems, die sich in den sogenannten atopischen Krankheiten widerspiegelt.

Hierzu zählen u.a. das allergische Asthma, der allergische Schnupfen, die Bindehautentzündung sowie die Neurodermitis oder das atopische Ekzem.

Allergologisch erfahrenen Arzt aufsuchen, Untersuchung und verschiedene Hauttests

Diagnose Milbenallergie

Ursächliche Behandlung/ Immuntherapie

Patientenseminare in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, Allergologen und der abap (Aktionsbündnisallergoprävention)

Klimawechsel und Aufenthalt im Hochgebirge oder an der See

Karenzmaßnahmen Patient

Betten: Milbedichte Überzüge (Encasings) werden vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse erstattet

- **AllCON Protect**
- **AllCON Comfort**
- **AllCON Cotton Plus**

Auf Reisen stehen spezielle Reiselaken für Ihren unbeschwertten Schlaf zur Verfügung

Wohnraum: AllCONtrol: Test: zur Bestimmung des Belastungsrisikos in den Wohnräumen

- einfach, schnell und zuverlässige Aussage über die jeweilige Milbenkonzentration

AllCONtra basis: der elektronische Feind der Hausstaubmilbe. Senkt Allergienkonzentration in Räumen mit nachgewiesener Milbenkonzentration (AllCONtrol) im Haushalt: (insb. Schlaf-, Kinder-, Wohn- und Arbeitszimmer, aber auch in allen Räumen, in denen sich Patienten oft aufhalten)

AllCONtra mobil der zuverlässige Begleiter auf Reisen oder überall, wo sie sich gern aufhalten

Diagnose Neurodermitis (atopisches Ekzem = atopische Dermatitis = endogenes Ekzem)

Patientenseminare in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, Allergologen und der abap (Aktionsbündnisallergoprävention)

Klimawechsel und Aufenthalt im Hochgebirge oder an der See

Unterstützende Maßnahmen Patient

Unterstützende Maßnahmen zum Schutz gegen Kratzen und Hautverletzungen durch

AllCONsleppy Neurodermitisoveralls für Kleinkinder und Kinder aus Baumwolle oder Naturseide

Vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse erstattet.

Zur Prävention (Vorbeugung) und als unterstützende diätetische Maßnahme

AllCONgammaplus (als Kapseln oder Trinkpulver) bei (Klein-)Kindern, Schulkindern und Heranwachsenden, Erwachsenen, in der Schwangerschaft und Stillzeit

Hinweis: Sollten Sie als Milbenallergiker Ihre Hausarbeiten wie Staubsaugen, Betten machen oder Staubwischen selbst durchführen, empfehlen wir die Verwendung einer AllCON-Atemmaske.

Adressen und Internetseiten

abap

Ludwigstr. 76
35392 Giessen
Tel.: 06 41/99 - 456 26
Fax: 06 41/99 - 456 59
E-Mail: abap@psycho.med.uni-giessen.de

ADIZ - Allergie- Dokumentations- und Informationszentrum

Burgstr. 12
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52/95 45 00 (Information)
Tel.: 0 52 52/95 45 02 (Sekretariat)
Fax: 0 52 52/95 45 01
E-Mail: ebade@uminfo.de
<http://www.adiz.de/>

Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.

Annegret Braun
Westerholterstraße 142
45892 Gelsenkirchen
Tel.: 02 09/3 05 30
E-Mail: AUKGE@aol.com
<http://members.aol.com/AUKGE/index.html>

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V.

Bundesverband
Nassaustraße 32
35745 Herborn
Tel.: 0 27 72/92 87 0
Fax: 0 27 72/92 87 48
E-Mail: aak-ev@t-online.de
<http://www.aak.de>

Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e.V.

Oberstraße 171
56 154 Boppard
Postfach 1165
Telefon 06742-2598
Telefax 06742-2795

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Straße 200
51 109 Köln
Postfach 910152
51 071 Köln
Telefon 0221-8992-1
Telefax 0221-8992-300

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Fontanestraße 14
53 173 Bonn
Telefon 0228-351091
Telefax 0228-363743

Deutsche Hilfsorganisation Allergie und Asthma e.V.

Bonusstraße 32
21079 Hamburg
Tel.: 040/7 63 13 22
Fax: 040/7 63 13 39
E-Mail: dhaahamburg@t-online.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund

Hindenburgstraße 110
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/81 49 40
Fax.: 0 21 61/81 49 430
Beratungstelefon: 0 21 61/1 02 07
E-Mail: info@daab.de
<http://www.daab.de>

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Gotenstraße 164
53175 Bonn
Tel.: 02 28/36 79 10
E-Mail: bv-dha@t-online.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Wormser Straße 81
55276 Oppenheim
Tel.: 0 61 33/35 43
Fax: 0 61 33/20 24

Deutscher Neurodermitiker-Bund e.V.

Spaldingstraße 210
20 097 Hamburg
Telefon 040-230810
Telefax 040-231008

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Prof. Dr. med. K.-Chr. Bergmann
Burgstraße 12
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52/93 12 03
<http://www.astamedica-awd.de>

ALLCON GmbH

Frau Riedel
Bessemerstraße 3
21339 Lüneburg
Tel. : 0 41 31/78 96 0 – 64
Internet-Seite: <http://www.allergieprodukte.de>
E-Mail: m.riedel@allcon-allergie.de



AllCON GmbH
Postfach 1169
D-21301 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 / 7 89 60 – 3
Fax: 0 41 31 / 7 89 60 – 90
info@allcon-allergie.de
www.allergieprodukte.de

Wir bieten Lösungen.