



Angriff aus dem Bett: Mit der Heizperiode startet die Hochsaison der Hausstaubmilben-Allergie

Angriff aus dem Bett: Mit der Heizperiode startet die Hochsaison der Hausstaubmilben-Allergie. Schnupfen, Niesanfalle und tränende Augen im Herbst als untrügliche Anzeichen. Melkof - Sie sind gerade einmal rund 0,4 Millimeter groß, tummeln sich am liebsten im Bett und gelten hierzulande als Allergieauslöser Nummer 1: Die Hausstaubmilbe. Rund 10 Millionen Deutsche sind von einer Hausstaubmilben-Allergie betroffen - Tendenz steigend. 'Die Hausstaubmilbe hat zwar von Februar bis Mai Saison, aber mit Beginn der Heizperiode fällt für Allergiker der Startschuss für richtig schlechte Zeiten', weiß Dr. Petra Goergens, Wissenschaftliche Leiterin der Deutschen Allergieakademie. Es sind nämlich nicht die Milben selbst, auf die immer mehr Menschen in Industrieländern allergisch reagieren. Die Allergene - die allergieauslösenden Substanzen - sind Eiweiße in den Kotballen der Spinnentiere. Da sich diese in feucht-warmer, dunkler Umgebung sowie an Orten, an denen sich Staub gut festsetzen kann, am wohlsten fühlen, sind Matratzen und Kissen aber auch Teppiche und Plüschtiere ihr bevorzugter Lebensraum. Dabei ernähren sie sich von menschlichen Hautschuppen - und zwar gut: Ein Mensch verliert davon täglich etwa 1,5 Gramm und bietet damit 1,5 Millionen Milben Nahrung. 'Hausstaubmilben vermehren sich, wenn die Luftfeuchtigkeit hoch ist. Sobald die Heizung aufgedreht und die Luft trockener wird, sterben sie ab. Der Milbenkot im Hausstaub jedoch wird aufgewirbelt, die Allergen-Konzentration in der Atemluft steigt und für Allergiker beginnt die Leidenszeit', erklärt Dr. Goergens. Die Symptome sind vergleichbar mit denen einer Erkältung: verstopfte Nase, Schnupfen, Niesattacken, tränende Augen, manchmal kommt Hautausschlag dazu. Im Gegensatz zu anderen Allergien führt eine Reduktion des Allergens aber rasch zu spürbaren Verbesserungen. So lässt sich das Bett weitgehend von den mikroskopisch kleinen Plagegeistern befreien: Milbendurchlassige Bett- und Matratzenbezuge, sogenannte Encasings, mindern die Beschwerden deutlich. Während Luft und Wasserdampf problemlos hindurch gelangen, werden die Allergene eingeschlossen. 'Beim Kauf der Encasings mindestens auf das Testurteil 'Gut' von ÖKO-TEST achten. Wurde zusätzlich das Siegel der Deutschen Allergieakademie verwendet, kann man sicher sein, dass das Encasing unter strengsten Medizinproduktauflagen produziert wurde, eine hohe Wasserdampfdurchlässigkeit gegeben ist und der Hersteller das Vertrauen der Deutschen Krankenkassen genießt", so der Tipp von Dr. Petra Goergens. Wer ein paar weitere Regeln beherzigt, kann die Zahl der ungeliebten Mitbewohner noch weiter reduzieren, wenn auch nie ganz verbannen: Heizkörper gut reinigen. Auf ihnen sammelt sich Staub sehr gut und in ihm der Milbenkot. Tägliches Lüfte von Bettzeug sowie vier- bis fünfmaliges Stolufte lässt Feuchtigkeit verdunsten. Bettbezüge im 1-2 Wochen-Rhythmus bei 60 Grad waschen. Ab dieser Temperatur sterben Milben ab. Pflanzen und Tiere aus dem Schlafzimmer verbannen. Sie sind ein guter Nährboden für Milben. Nicht auf den Schlafanzug verzichten. Er saugt Schweiß auf und fängt Hautschuppen ab. Teppichboden gegen Laminat- oder Parkettfuboden ersetzen und diesen dann feucht reinigen. Über einen Staubsauger mit HEPA-Filter nachdenken. Diese Hochleistungsfilter halten den Staub im Sauger zurück, so dass dieser mit der Abluft nicht wieder ausgestoßen wird. Weitere Informationen unter www.deutsche-allergieakademie.de sowie www.myallergo.de

Über die Deutsche Allergieakademie. Die Deutsche Allergieakademie wurde 2009 gegründet und befindet sich auf Schloss Melkof in Mecklenburg-Vorpommern. Kernaufgabe der Deutschen Allergieakademie ist es, das Wissen und die Informationen über Allergien bei den unterschiedlichsten Berufsgruppen und Branchen zu mehren. Hierfür unterstützt die Deutsche Allergieakademie diese in allen Fragen zum Thema Allergie und bieten ihnen eine kompetente Qualifizierung, die sie für ihren Berufsalltag benötigen. Aus diesem Grund finden in der Akademie unter anderem Schulungen und Weiterbildungsseminare für medizinische Fachberufe sowie für Mitarbeiter der Gastronomie und Hotellerie statt. Die Deutsche Allergieakademie bringt darüber hinaus Qualitätssiegel für Allergie-Encasings heraus. Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH & Co KG. Schloss Melkof. Gesundheitschloss Mecklenburg-Vorpommern. 19273 Melkof. PresseDesk. Tel.: 030 / 530 47 73-0. Mail: presse@myallergo.de sowie talk2us@pressedesk.de

Pressekontakt

Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH & Co KG

19273 Melkof

presse@myallergo.de sowie talk2us@pressedesk.de

Firmenkontakt

Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH & Co KG

19273 Melkof

presse@myallergo.de sowie talk2us@pressedesk.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage