

Checkliste „Hausstaubsanierung“

	Aufgabe
Erledigt	Betten
<input type="checkbox"/>	Encasings für alle Kopfkissen, Matratzen und Bettdecken (werden in der Regel mit Rezept von der Krankenkasse bezuschusst).
<input type="checkbox"/>	Waschen der Bettbezüge alle 2 Wochen bei 60°C.
<input type="checkbox"/>	Waschen der Encasings alle 3-4 Monate.
<input type="checkbox"/>	Zwischen Boden und Matratze sollte am Besten Luftzirkulation sein (also nicht auf einer Matratze auf dem Boden schlafen).
<input type="checkbox"/>	Unter dem Bett 1-2x pro Woche Staub saugen und feucht wischen.
<input type="checkbox"/>	Unter dem Bett keine Staubfänger (Kisten, Bettkästen, Matratzen) lagern.
<input type="checkbox"/>	Anzahl der Kuscheltiere auf 5 begrenzen. Auch die Größe sollte begrenzt werden: die Kuscheltiere sollten alle 2-3 Monate in die Gefriertruhe passen (-30°C: 5 Min / -20°C: 30 Min / -15°C: 1 Woche). Nach dem Waschen müssen die Kuscheltiere bei 30°C in die Waschmaschine, damit die abgestorbenen Milben ausgewaschen werden.
	Böden
<input type="checkbox"/>	Am Besten sind wischbare Böden.
<input type="checkbox"/>	Wenn Teppichböden, dann Teppiche aus kurzflor oder Spielteppiche, die ebenfalls in die Gefriertruhe und in die Waschmaschine passen.
	Zimmer / allgemeine Tipps
<input type="checkbox"/>	Wenn möglich keine offenen Regale.
<input type="checkbox"/>	Vermeidbare Staubfänger vor allem aus dem Schlafraum entfernen (Polster, voluminöse Lampen, Dekoration).
<input type="checkbox"/>	Die Luftfeuchte sollte nicht über 40% liegen (Milben lieben es warm und feucht, dann vermehren sie sich sehr schnell).
<input type="checkbox"/>	Aus- und Ankleiden am Besten im Badezimmer, nicht im Schlafzimmer. Dadurch befinden sich weniger Hautschuppen im Schlafbereich. Hausstaubmilben ernähren sich von Hautschuppen.
<input type="checkbox"/>	Winterjacken vor dem Winter reinigen.
<input type="checkbox"/>	Encasings / Encasing-Schlafsäcke immer mit in den Urlaub, Klassenfahrt, etc. nehmen!
<input type="checkbox"/>	Wenn möglich Urlaubsorte über 1500 Höhenmeter wählen. Dort gibt es keine Hausstaubmilben mehr.
	©Ernährungsberatung und -therapie Dr. Yvonne Braun