

Dr. med. Ch. Löschhorn  
Spezialarzt FMH für Lungenkrankheiten und Innere Medizin  
Mellingerstrasse 207  
5405 Baden-Dättwil

## **Merkblatt Hausstaubmilbenallergie**

- Alle Räume regelmässig kurz lüften - besonders bei kaltem Wetter
- Keine Haustiere in der Wohnung
- Entfernen Sie Zimmerpflanzen aus der Wohnung
- Raumtemperatur im Wohnzimmer 18-21°C
- Raumtemperatur im Schlafzimmer 18°C
- Benutzen Sie ein Hygrometer um die Luftfeuchtigkeit unter 50% zu halten.
  
- Entfernen Sie die Staubfänger wie schwere Vorhänge, Felle, nicht waschbare Stofftiere. Anstelle von Teppichböden werden Fussböden aus Holz, Laminat, Kork oder anderen glatten Materialien empfohlen.
- Benutzen Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter-Technologie
- Matratzen, Kissen und Duvets können mit milben-und allergendichten Überzügen ausgestattet werden.
- Orte in Europa über 1200m. ü. Meer sind wegen der trockenen, kalten Luft milbenarm. Ferien im Gebirge sind deshalb empfehlenswert.