

**Sprechzeiten**

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr  
Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Merkblatt "Hausstaubmilbensanierung"

### Checkliste der Empfehlungen zur Hausstaubmilbensanierung

#### Für das Bett:

- Neue Federkernmatratze, die gleich mit einem milbenallergendichten Überzug, der die Anforderungen an ein gutes Encasing erfüllt, versehen wird.
- Kann keine neue Matratze angeschafft werden, ist auch hier das Encasing die wichtigste und effektivste Maßnahme.
- 60 Grad Celsius waschbares Kopfkissen und Oberbett, die dann auch regelmäßig, d.h. mindestens alle 3 Monate gewaschen werden, oder Encasing-Bezug für Kopfkissen und Oberbett. Im Einzelfall kann man je nach Alter und Qualität auch das Federbettzeug belassen.
- Bettgestell mit Füßen, ohne Bettkasten unter der Matratze.
- Wöchentliches Wechseln der Bettbezüge aus Baumwolle.
- Bei Kindern: Kuscheltiere im Bett auf Minimum beschränken und solche verwenden, die waschbar und hitzebeständig sind (am ehesten bei 60 Grad Celsius).
- Keine Schaffelle oder Nestchen in den Babybetten.

#### *Alle Betten im Schlafrum des Betroffenen sanieren.*

#### Für den Schlafrum:

- 3 bis 4 mal täglich 5 – 10 Minuten Stoßlüftung.
- Luftfeuchtigkeit zwischen 45 – 55 % halten, auch im Schlafzimmer im Winter am Tage heizen (18 – 20 Grad Zimmertemperatur).
- Kein Teppichboden, wischbarer Fußbodenbelag, dann tägliches Staubsaugen und Wischen.
- Staubsauger mit hoher Luftleistung und Feinporenfilter verwenden, Staubsaugerbeutel häufig wechseln.
- Heizkörper vor der Heizperiode gründlich reinigen.
- Staubwischen mindestens zweimal pro Woche mit leicht feuchtem Tuch.
- So wenig Möbelstücke und Staubfänger wie möglich im Raum.
- Keine Blumen im Schlafzimmer.
- Keine Tiere im Schlafzimmer.
- Kein Rauchen im Schlafzimmer.

#### Zusätzlich für die Wohnung:

- Ausweitern der im Schlafrum empfohlenen Maßnahmen auf die Wohnräume.
- Polstermöbel mit abwischbaren Bezügen.
- Keine Gardinen oder Gardinen, die leicht gewaschen werden können.

#### Ihre Kinderarztpraxis Elbestraße