

1,5 Millionen Feinde in meinem Bett



AUSLÖSER Hausstaubmilben sind nur 0,5 bis 1 Millimeter groß. Aber die Spinnentiere mit acht Beinen können beim Menschen im Bett nicht nur Ekel auslösen, sondern auch allergische Reaktionen



Verquollene Augen, Schniefnase, Niesanfalle – der Grund können Hausstaubmilben sein, die in Matratzen und Bettzeug wachsen

Von **KERSTIN QUASSOWSKY**

Sie sind in jedem Bett. Und es wäre aussichtslos, sie komplett vertreiben zu wollen. Doch in der kälteren Jahreszeit lüften viele Menschen ihr Schlafzimmer nicht mehr ausreichend – und das kann zu einer explosionsartigen Vermehrung der kleinen Plagegeister führen: Hausstaubmilben – bis zu 1,5 Millionen von ihnen können in einer einzigen Matratze leben! Mögliche Folgen: Niesanfalle, Schniefnase und verquollene Augen!

„Schuld daran sind die Ausscheidungen der Hausstaubmilben. Sie enthalten einen bestimmten Stoff, Dpl genannt, der bei rund einer Million Menschen allergische Symptome auslöst“, sagt Professor Ludger Klimek vom Wiesbadener Zentrum für Rhinologie und Allergologie. „Gerade jetzt haben die Tierchen Hochsaison: Sie vermehren sich, wenn man es sich zu Hause richtig kuschelig macht.“

Schließlich fühlen sich die achtbeinigen Spinnentiere bei hoher Luftfeuchtigkeit (über 70 %) und um 25 Grad Temperatur am wohlsten. „Klimatische Verhältnisse, die sich hauptsächlich im Bett finden“, sagt Professor Klimek. „Unter Decken und Kissen ist es warm und

feucht. Auch der Schläfer verdunstet pro Nacht bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit über seine Haut und Schleimhäute und erhöht die Luftfeuchtigkeit“, so der Experte. „Auf der Laken und der Bettwäsche findet sich zusätzlich Nahrung im Überfluß: abgefallene Hautschuppen, von denen der Mensch täglich rund ein Gramm verliert“, erklärt Klimek.

Doch die Klimabedingungen im Bett lassen noch andere Lebewesen wachsen: Schimmelpilze. Auch diese können wiederum Atemwegserkrankungen wie Asthma auslösen.

Pilzsporen wachsen sogar in Kopfkissen! Insbesondere Kissen mit synthetischer Füllung beherbergen Millionen von Sporen, haben gerade Forscher um Ashley Woodcock von der Universität Manchester herausgefunden. Die Expertin vermutet, daß Pilze und Hausstaubmilben ihr Vorkommen gegenseitig begünstigen. Ein wahres Mini-Ökosystem also, was da in unseren Betten entstanden ist!

Milben & Co. völlig zu vertreiben ist weder möglich noch nötig – doch man sollte sie in Schach halten. „Das wichtigste ist, Vorsorge rund um das Bett zu treffen“, sagt Professor Klimek. Seine Tips:

- Morgens nach dem Aufstehen die Bettdecke kräftig aufschütteln und dann auf-

geschlagen liegen lassen, zum Beispiel über einen Stuhl gelegt“, so Klimek. Dann trocknet sie ab – und Milben brauchen Feuchtigkeit.

- Bettwäsche mit mindestens 60 Grad waschen – das tötet die Tiere.

- Allergiefreie Bezüge (Encasing) für Bettwäsche und Matratzen sollen verhindern, daß Milben sich dort einnisten.

- Möglichst nicht direkt vor dem Bett ausziehen, das setzt wiederum viele Hautschuppen frei.

- Morgens nach dem Aufstehen die Matratze ein Stück vom Lattenrost wegziehen, so wird sie auch von unten ausgelüftet. Regelmäßig einmal pro Woche umdrehen.

- Luftfeuchtigkeit drosseln, das läßt die Tiere austrocknen. Das heißt zum Beispiel: auf Zimmerpflanzen im Schlafzimmer verzichten, die erhöhen nämlich die Luftfeuchtigkeit.

- Schlafzimmertemperatur kühl halten (maximal 16-17 Grad).

- Richtig lüften: morgens und abends alle Fenster rund 10 Minuten öffnen, gut durchlüften.

- Auch den Urlaub kann man milbenarm gestalten: bevorzugt in die Berge reisen. Ab etwa 1500 Meter Höhe nimmt die Luftfeuchtigkeit so stark ab, daß kaum noch Milben vorkommen.