

# urbanes

LEBEN IN HAMBURG UND UMGEBUNG

## PFLEGE &amp; GESUNDHEIT

## KKH-GESUNDHEITSTIPPS

## Hausstaubmilben

Die eigenen vier Wände sind ein Ort der Gemütlichkeit, Geborgenheit und Entspannung. Nicht so für viele Allergiker. „Wenn man gegen Hausstaubmilben allergisch ist, lauern überall im Alltag Gesundheitsgefahren“, so Volker Bahr von der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH).



Ihre Ausscheidungen können bei Allergikern Reaktionen wie allergisches Asthma, Schnupfen und entzündete Augen hervorrufen. In den vielen Wohnungen herrschen optimale Lebensbedingungen für die kleinen Tierchen. Doch es gibt Möglichkeiten vorzubeugen.

→ Teppiche sind ein besonders guter Nähr- und Wohnboden für Milben und sollten daher bei vorhandenen Allergien auf Bodenbeläge wie Laminat oder Fliesen umgerüstet werden, regelmäßiges Staubsaugen ist unumgänglich; je öfter, desto besser.

→ Staubfänger wie Regale, Vorhänge aus dickem Stoff oder nicht waschbare Kissen gehören nicht in einen Allergiker-Haushalt. Milbenabweisende Matratzenüberzüge werden bei einer ärztlichen Verordnung sogar von den Krankenkassen gezahlt.

→ Die Kuscheltiere der Kinder sollten einmal im Monat für einen Tag ins Tiefkühlfach gelegt werden. Milben überstehen zwar selbst eine 60°C-Wäsche, erfrieren aber bei Minusgraden.

→ Allergiker sollten regelmäßig zum Arzt gehen. Bahr: „Nur regelmäßige Untersuchungen verhindern Spätfolgen und weitere chronische Leiden.“

Unter Umständen kann auch eine so genannte Hyposensibilisierung sinnvoll sein, um die Allergie zumindest etwas einzudämmen. Die Kosten dafür übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung. Die Versicherten müssen lediglich ihre gesetzliche Zuzahlung leisten. <<