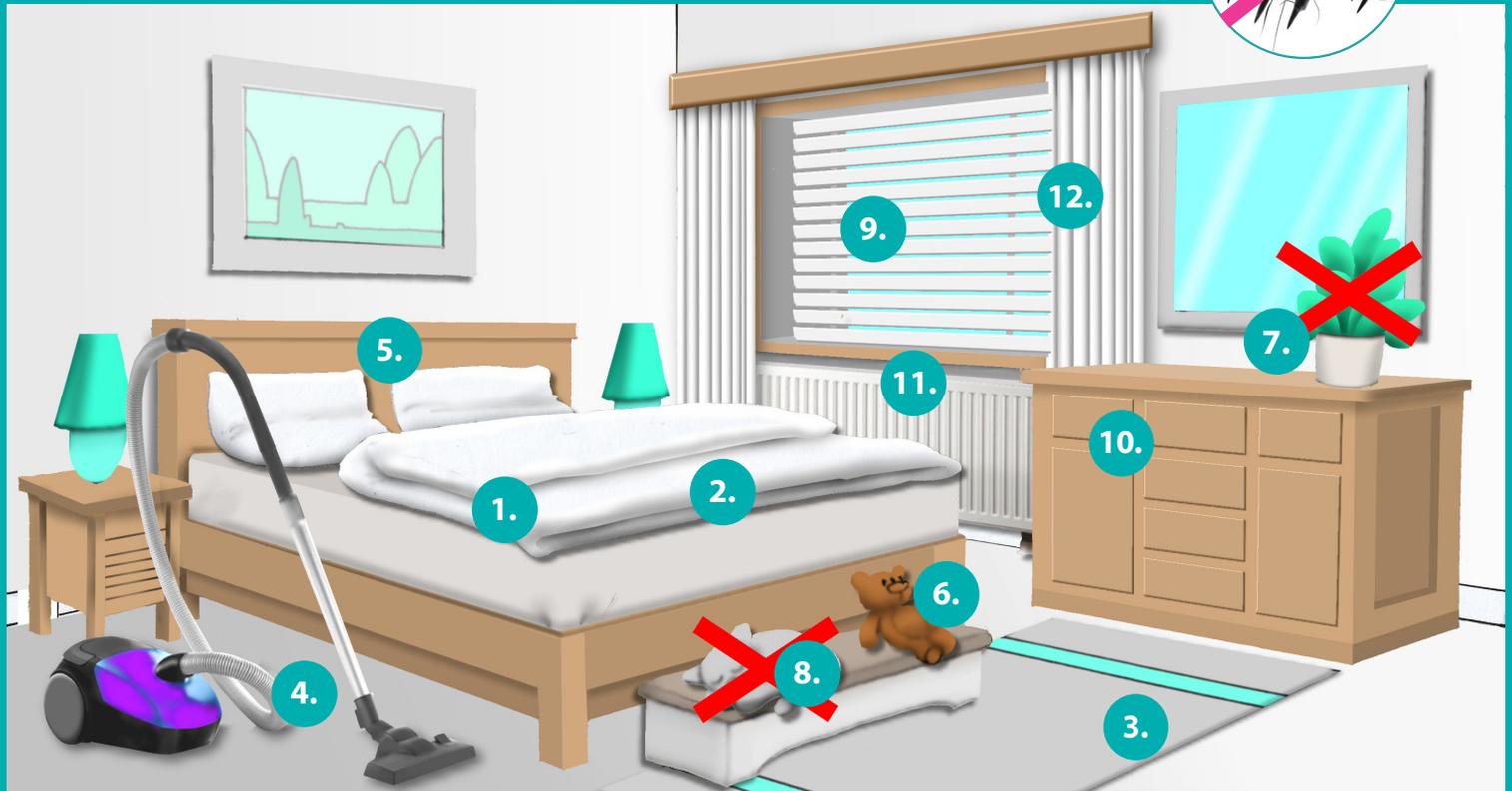
**ALLERGOCOVER®**

Gute Nacht. Guten Tag.

# 12 einfache Tipps, die bei einer Milbenallergie helfen



## 1. Allergendichte Bezüge (Encasings)

Beziehen Sie alle Betten in Ihrem Schlafraum mit allergendichten Encasings. Dazu gehören immer auch das Partnerbett oder bei Kindern das Geschwisterbett.

## 2. Bettsachen regelmäßig waschen

Waschen Sie Bettwäsche, Kopfkissen und Bettdecke regelmäßig bei 60° und lassen Sie Ihr Bettzeug täglich gut auslüften.

## 3. Kurzflorige Teppiche

Wenn Sie auf Teppiche nicht verzichten möchten, achten Sie auf kurzflorige Teppiche, die für Allergiker geeignet sind und den Staub binden

## 4. Staubsauger mit Hepa-Filter

Investieren Sie in einen Staubsauger mit speziellem Filter. Wenn möglich, lassen Sie eine andere Person saugen oder benutzen Sie einen Mundschutz.

## 5. Dekokissen mit einem Encasing

Auch Dekokissen oder zusätzliche Kissen sollten Sie mit einem Encasing versehen. So kann Ihr Lieblingskissen jederzeit im Schlafzimmer bleiben.

## 6. Kuscheltiere

Waschen Sie Kuscheltiere mindestens einmal im Monat bei 60 Grad in der Waschmaschine oder legen Sie sie für 2-3 Tage in einer Plastiktüte in die Tiefkühltruhe. Anschließend per Hand auswaschen.

## 7. Keine Pflanzen im Schlafzimmer

Topfpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit, wodurch die Milben gedeihen. Pflanzen können auch Staub ansammeln, daher besser darauf verzichten.

## 8. Keine Tiere im Schlafzimmer

Die von Ihrem Haustier abgestoßenen Hautschuppen bilden zusätzliches Futter für Hausstaubmilben. Auch Milben können sich im Fell Ihres Haustieres verfangen.

## 9. Regelmäßiges Stoßlüften

Achten Sie auf geringe Luftfeuchtigkeit – Milben vermehren sich in feuchtem Raumklima besonders gut. Machen Sie drei- bis viermal am Tag Stoßlüftungen.

## 10. Keine Staubfänger

Verbannen Sie Staubfänger aus Ihrer Wohnung, z.B. verschnörkelte Möbelstücke und offene Regale und wischen Sie regelmäßig mit einem Microfasertuch.

## 11. Heizkörper reinigen

Reinigen Sie vor Beginn der Heizperiode Ihre Heizkörper, damit der dort angesammelte Staub nicht durch die thermische Energie in der Raumluft verteilt

## 12. Waschbare Vorhänge nutzen

Verzichten Sie auf nicht waschbare Vorhänge und waschen Sie Vorhänge regelmäßig bei 60 Grad oder nutzen Sie beispielsweise Rollos.