

Allergien > Wohnen

1. Das Wichtigste in Kürze

Allergene wie Hausstaubmilben, Pollen und Tierhaare, Rauchen (aktiv und passiv) und auch Schimmelpilzbefall im Wohnraum können die Entstehung von Asthma und Neurodermitis begünstigen. Ein allergenfreies und ausgewogenes Raumklima ist für Allergiker deshalb sehr wichtig. Ideal ist eine Raumtemperatur von ca. 20 Grad. Regelmäßiges Stoßlüften fördert zusätzlich eine gesunde Luftfeuchtigkeit. Textilien wie Vorhänge, Polstermöbel oder Bettzeug sollten möglichst oft gelüftet und/oder gewaschen werden.

2. Tipps für den Wohnraum

Allergiker sollten Allergie-Auslöser im Wohnraum vermeiden, um ihren Alltag möglichst beschwerdefrei zu gestalten.

- Wichtig ist das richtige **Raumklima** : nicht zu feucht und nicht zu warm. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 55 %, die ideale Temperatur liegt bei ca. 20 Grad.
- Regelmäßiges **Stoßlüften** : Mehrmaliges, kurzes Stoßlüften mit komplett geöffnetem Fenster ist wesentlich effektiver als ein permanent gekipptes Fenster.
- Handwerkliche Arbeiten mit **Lacken, Schleifgeräten und anderen inhalativen Stoffen** sollten nicht selbst ausgeführt, sondern anderen überlassen werden.
- Möglichst glatte, wischbare **Böden** . Reinigen allerdings nur feucht, nicht nass wischen.
- **Gardinen und Vorhänge** sollten aus leicht waschbaren Material bestehen, häufig waschen.
- Auf glatte Oberflächen bei **Polstermöbeln** achten, Leder ist praktisch staubfrei.
- Häufiges **Saubermachen** mit feuchten Tüchern oder Staubsaugern mit Mikrofilter. Danach gut lüften. Allergiker sollten diese Tätigkeiten nicht selbst durchführen.
- Sog. **Pollenschutzgitter** an Fenster und Türen können helfen, die Dichte der Pollenbelastung im Haus zu verringern.

3. Schlafzimmer bei Hausstaubmilbenallergie

- Matratze, Kopfkissen und Betten sollten mit milben- und staubdichten, atmungsaktiven Bezügen bezogen werden. Bei nachgewiesener Milbenallergie übernimmt die Krankenkasse evtl. die Kosten.
- Bettdecken und Kissen sollten aus Kunstfasern und bei 60 Grad waschbar sein, die Bezüge aus Leinen oder glatten Baumwollstoffen. Verwenden Sie kein Tierhaarmaterial.
- Die Bettwäsche sollte wöchentlich bei 85 Grad gewaschen werden, Decken und Kissen alle 6 bis 8 Wochen, außer es sind allergendichte Bezüge.
- Tagsüber gut lüften.
- Bei weiteren Betten im selben Raum dasselbe beachten.
- Keine Spielsachen aus Plüsch und Wolle (ansonsten regelmäßig waschen oder über Nacht in das Gefrierfach legen).
- Auf allergiegerechte Pflanzen achten.

4. Haustiere

Bei **Tierhaarallergie** sollte auf Haustiere verzichtet werden, besonders auf Katzen und Nagetiere reagieren viele Menschen allergisch. Tierhaare transportieren zudem meist **Pollen** und können damit auch andere Allergien auslösen.

5. Schimmelgefahr

Unbedingt vermieden bzw. behoben werden sollte **Schimmelpilzbefall** in der Wohnung. Dazu ist regelmäßiges Stoßlüften (wie oben beschrieben) notwendig: vor allem nach dem Duschen, während des Kochens und immer, wenn Dampf entsteht. Die Temperatur in den Räumen sollte konstant gehalten werden, bestenfalls unter 20 Grad. Wäsche sollte, wenn möglich, draußen getrocknet werden, nicht in den Wohnräumen.

Grund für Schimmel in der Wohnung können neben Heiz- und Lüftungsfehlern auch Bauschäden sein, mangelhafte Wärmedämmung oder die Tatsache, dass der Neubau nicht richtig ausgetrocknet war.

Feuchtigkeitsschäden in der Wohnung, auf denen sich Schimmelpilzkulturen ausbreiten, müssen mit chemischen Mitteln bekämpft werden.

6. Verwandte Links

[Wohngeld](#)

[Allergien](#)

[Pollenallergien](#)

[Allergien > Umweltgifte](#)

[Allergien > Allgemeines](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)