



## Wissen

### Milben – kleine Monster im Bett

**Hausstaubmilben kommen praktisch in jeder Wohnung vor. Ihr bevorzugter Aufenthaltsort ist jedoch das Schlafzimmer, besonders das Bett.**



Die nur 0,3 mm grossen Hausstaubmilben gehören zur Familie der Spinnentiere und ernähren sich von abgefallenen Hautschuppen, von denen wir täglich etwa 1,5 g verlieren. Leider fühlen sie sich in einer Umgebung mit angenehmen Temperaturen und einer relativen Luftfeuchte von rund 60 Prozent sehr wohl. Da der Mensch während des Schlafs durch Schwitzen und über die Atemluft 250-400 ml Wasser abgibt, tummeln sich im Bett besonders viele Milben. Die Zahlen schwanken je nach Untersuchung, aber eines ist sicher – im Durchschnitt sind es immer mehrere 10 000, wobei sich die meisten auf das Kopfkissen konzentrieren. Aber auch Matratze, Ober- und Unterbett zählen zu den bevorzugten Aufenthaltsorten. Selbst frisch gewaschene Bezüge und Kissen enthalten immer noch Milben in grosser Anzahl. 66% aller im Haus lebenden Milben konzentrieren sich auf das Bett. An zweiter Stelle stehen mit 20% die Polstermöbel, der Rest verteilt sich auf Bodenbeläge wie Teppiche oder Teppichböden. Die Hauptgefahr geht demnach vom Bett aus.

Eigentlich sind die winzigen Mitbewohner harmlos, da sie weder stechen, noch Blut saugen. Das Problem verursachen die Winzlinge mit ihren Ausscheidungen, der Milbenkot. Dieser enthält Allergie auslösende Bestandteile und verteilt sich in der Raumluft, wird eingeatmet und löst bei bis zu 15% der Bevölkerung Allergien aus. Finden sich in einem Teelöffel Hausstaub gerade mal 1000 Milben, so sind es jedoch bis zu 250.000 ihrer Kotkügelchen. Durch das kräftige ausschütteln der Kissen verteilt sich der Kot in der ganzen Raumluft. Das Immunsystem empfindlicher Menschen reagiert prompt und äußert sich in verschiedenen

Symptome wie Schnupfen, Niesanfälle, Husten, Juckreiz und Schwellungen der Schleimhäute im HNO-Bereich. In schweren Fällen kann es sogar zu asthmatischen Reaktionen kommen.

Während der Heizperiode sinkt die relative Luftfeuchte in unseren Räumen stark ab. Daher sterben ein grosser Teil der Milben und der Vermehrungszyklus beginnt im Frühjahr von neuem. Da Naturfasern im Vergleich zu Kunstfasern viel mehr Feuchtigkeit aufnehmen können, wurde vermutet, dass Naturfasern auch leichter von Milben besiedelt werden, und somit für Allergiker ungeeignet sind. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass praktisch keine Abhängigkeit zwischen Milbenbefall und dem Material besteht. Milben leben vom Staub, der sich in allen Materialien ansammelt. Somit gibt es keinen zwingenden Grund sich für Chemiefasern und Kunststoffe zu entscheiden.

### Tipps und Prophylaxemaßnahmen:

- Schlafzimmer trocken und kühl halten (Luftfeuchtigkeit reduzieren und regelmässig Lüften)
- Keinen Teppich oder Teppichboden, zumindest im Schlafzimmer
- Matratze und Bettzeug regelmässig auslüften
- Kopfkissen, Decken und Bezüge regelmässig waschen / reinigen
- Wenn nötig, Matratzen in Encasings einhüllen
- Für Kinder nur kochfeste Stofftiere und diese regelmässig waschen, wahlweise auch tieffrieren bei -18°C für mindestens 24 Stunden
- Staubsaugen hat nur einen geringen Effekt, da auch nach längerer Saugzeit ein Grossteil der Milben verbleibt. Sauger mit entsprechenden Filtern verwenden (Allergiker-Siegel)
- Vor dem zu Bett gehen nicht duschen, baden oder Haare waschen, da dies zusätzliche Feuchtigkeit einträgt
- Auf Raumluftbefeuhter zumindest im Schlafzimmer verzichten - Das Tragen eines Schlafanzugs verhindert den Eintrag von Hautschuppen in Bettzeug und Matratze

---

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

