

# **Der Milben-Ratgeber**



---

**Wie Sie Milben  
einfach und  
schnell loswerden**

---

**Ein Muss für Jeden, der Milben  
loswerden will!**

Ratgeber

## **Die 5-Schritte-Methode:**

**Hausstaubmilben** sind überall im Lebensumfeld des Menschen zu finden. Der Kot der kleinen Spinnentiere löst allerdings bei Allergikern eine Hausstauballergie aus, die gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Sie können die Milben nicht vollständig beseitigen, aber Sie können den Tierchen mit Hygiene und Hausmitteln das Leben so richtig erschweren. Mit den folgenden fünf Tipps gegen Hausstaubmilben können Sie Milben erfolgreich bekämpfen.

### **Schritt 1: Bett und Matratze lüften**

Gehören Sie zu den Menschen, die unter einer Hausstaubmilbenallergie leiden, dann sollten Sie ihre Bettwaren unbedingt schützen und Encasings kaufen. Encasings sind spezielle Umhüllungen, die verhindern, dass Sie als Allergiker mit den Hausstaubmilben in der Matratze oder mit deren feinen Partikeln des Milbenkots in Berührung kommen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, dass Sie im Kampf gegen die Milben darauf achten, dass die Matratze nach dem Aufstehen am Morgen eine Zeit lang aufgedeckt bleibt.

Dadurch entweicht die Feuchtigkeit, die sich Nachts in Decke und Matratze ansammelt besser an die Umgebungsluft. Selbstverständlich ist ein regelmäßiges und ausgiebiges Lüften im Schlafzimmer ein Bestandteil des Alltags, nicht nur für Allergiker. Ebenfalls Ihre Bettwaren sollten Sie jeden Tag Lüften. Achten Sie zudem darauf sich niemals unmittelbar neben dem Bett ausziehen oder anzuziehen. Die zahlreichen Hautschüppchen, die dabei herum fliegen, sind eine perfekte Nahrung für die Hausstaubmilben in der Matratze. Zu guter Letzt sind im Handel Matratzen mit milbenfeindlichen Substanzen erhältlich.

### **Schritt 2: Milben mit Hygiene bekämpfen**

Vor allem im Bett sollten Sie sehr viel Wert auf Hygiene legen, um den Hausstaubmilben so wenig Nahrung wie möglich zu bieten. Die hungrigen Hausstaubmilben halten sich bevorzugt in Bettdecken, Kopfkissen und deren Bezüge auf.



Aus diesem Grund sollten Sie die Bettwäsche bei mindestens sechzig Grad Celsius in der Waschmaschine waschen. Eine Wäsche mit 95 °C ist ideal. Darüber hinaus wechseln Sie die Bettwäsche jede Woche. Eine regelmäßige monatliche Reinigung von Kopfkissen und Bettdecken in der Waschmaschine oder Putzerei hilft ebenfalls die Hausstaubmilben zu bekämpfen.

Achten Sie darauf, dass Sie abnehmbare Matratzenbezüge kaufen und diese ebenfalls bei mindestens bei 60 °C waschen können. Da Sie die Milben aus Matratzen nur schwer entfernen können, sind kochfeste Bezüge, eine gute Wahl. Aus diesen waschen Sie den Milbenkot bei 95 °C heraus. Wiederholen Sie diesen Prozess in etwa alle drei bis vier Monate, damit der Bezug nicht zu rasch verschleißt.

Des Weiteren ist es sinnvoll, dass Sie Ihre Matratze einmal jährlich reinigen. Achten Sie dabei auf eine chemiefreie Reinigung, damit sich keine Rückstände in der Matratze ablagern. Das funktioniert super mit einem Matratzensauger, der auch mit UV Licht die Milben effektiv abtötet. Im Kampf gegen die Hausstaubmilben ist zudem Kälte ein bewährtes Mittel. Besteht die Möglichkeit dazu, dann stellen Sie Ihre Matratze bei trockener Kälte mehrere Stunden ins Freie, um die Milben abzutöten.

### **Schritt 3: Staubsaugen und Putze**

Nehmen Sie ein feuchtes Tuch und befreien Sie Ihre Böden, Möbel und alle Oberflächen mindestens einmal in der Woche von Staub. Verzichteten Sie auf einen Staubwedel, um die Milben nicht im Zimmer zu verteilen. Einmal bis zweimal in der Woche saugen Sie Ihre Wohnung durch.



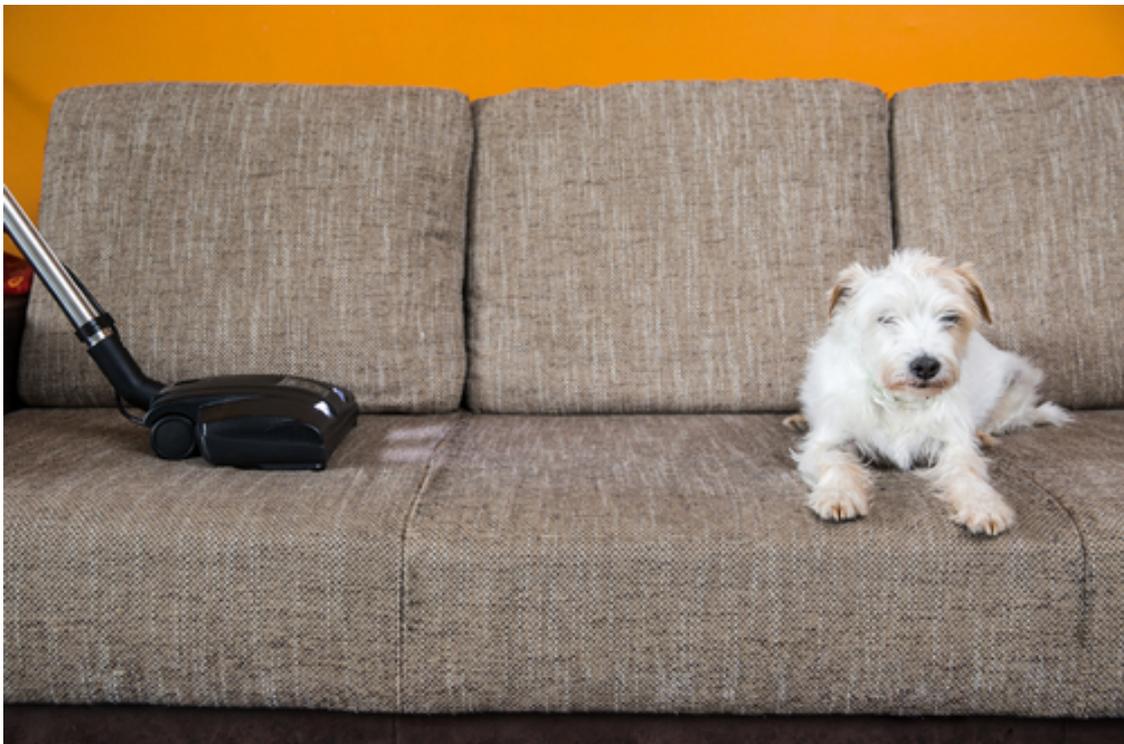
Reinigen Sie vor allem den Bereich unter dem Bett sehr penibel. Ideal ist zudem ein Staubsauger, der über einen Schwebstoff-Filter, also einen HEPA-Filter verfügt. So ein spezieller Filter saugt kleinste Partikel ab und schließt diese ein.

Dadurch gelangen beim Saugen keine Hausstaubmilben in die Zimmerluft. Allerdings entfernen Sie damit nur die abgestorbenen Milben, die sich in der Nähe der Oberfläche der Matratze aufhalten. Lüften Sie die Räume nach jedem Staubsaugen gut durch. Vergessen Sie nicht die Matratze regelmäßig abzusaugen. Saugen Sie die Kuscheltiere Ihrer Kinder ab oder waschen diese in der Waschmaschine. Ideal ist es, wenn Sie die Kuscheltiere und auch Vorhänge oder andere Textilien regelmäßig über Nacht in die Gefriertruhe legen. Die Milben sind bei einer Temperatur unter dem Gefrierpunkt nicht überlebensfähig und sterben ab. Sind die Tierchen tot, bleibt nur noch der Milbenkot übrig. Diesen beseitigen Sie, in dem Sie die Textilien und Kuscheltiere bei einer Temperatur von sechzig Grad Celsius in der Waschmaschine reinigen.

#### Schritt 4: Mit Spray und Öl gegen Hausstaubmilben

Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit die Hausstaubmilben, die sich auf der Oberfläche der Matratze befinden, mit einem speziellen Spray zu bekämpfen. Sie können die Matratzen desinfizieren, auslüften, sowie reinigen und spezielle Hausstaubmilben Sprays anwenden. Um den Milbenbefall zu reduzieren empfiehlt sich zudem, dass Sie Teebaumöl anwenden. Verdünnen Sie fünfzehn bis dreißig Milliliter des ätherischen Öls mit Wasser und füllen Sie diese die Mischung in eine Sprühflasche. Schütteln Sie die Flasche gut durch und sprühen Sie dann diese Mischung auf die Textilien in Ihrer Wohnung. Besprühen Sie vor allem Matratzen, sowie Vorhänge, Polstermöbel und Teppiche.

Darüber hinaus sollten Sie einige Tropfen des Teebaumöls dem Wassereimer zur Bodenreinigung zufügen. Mit Teebaumöl reduzieren Sie den Milbenbefall deutlich. Alternativ können Sie auch einige Tropfen Lavendelöl oder Zitronenöl dem Wischwasser beimengen. Gegen Die Milben erhalten Sie im Handel chemische Mittel mit speziellen Akariziden. Der Duftstoff Benzylbenzoat ist ein Bestandteil ätherischer Öle die beispielsweise in Jasmin vorkommen. Dieser synthetisch hergestellte Stoff fixiert den Duft in Parfums und Kosmetika. Es ist es ein wirksames Mittel gegen Hausstaubmilben. In Waschsubstanzen ist der Wirkstoff Benzylbenzoat in höheren Dosen enthalten und eignet sich perfekt um von Milben befallene Textilien damit zu reinigen.



## Schritt 5: Auf die Temperatur und Luftfeuchtigkeit achten

Da sich Hausstaubmilben bei mehr als 20 °C sehr wohlfühlen und rasant vermehren, sind kühle und trockene Räume eine gute Lösung, um die Milben zu bekämpfen. Senken Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer auf 16 bis 18 Grad Celsius, um den Milbenbefall zu reduzieren. Bei dieser Temperatur senkt sich auch die Luftfeuchtigkeit auf 45 bis 55 Prozent. Somit vermeiden Sie Schimmelpilze, die für die Milben für die Nahrungsaufnahme sehr wichtig sind. Möchten Sie auf Nummer sicher gehen, überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen die Luftfeuchtigkeit in Ihrem Schlafzimmer. Dies gelingt am besten mit einem Feuchtigkeitsmesser. Achten Sie darauf die Luftfeuchtigkeit niemals unter vierzig Prozent zu unterschreiten. Die Folge sind gesundheitliche Probleme. Lüften Sie zudem regelmäßige, um den Milben ein unerträgliches Klima zu schaffen.

## 3 Insider-Methoden um Milben zu bekämpfen:

1. Halten Sie die Luftfeuchtigkeit unter 50 Prozent und lüften Sie bis zu dreimal täglich
2. Bettdecke und Kopfkissen einmal im Monat bei mindestens 60 Grad waschen
3. Mindestens einmal wöchentlich Staubsaugen



## **Das Clean-and-Prevent-Modell:**

Das Clean-and-Prevent-Modell ist ein einfaches, aber sehr effektives Modell, um Milben aus dem eigenen Haushalt fernzuhalten. So simpel, aber doch so genial. Ein Modell für JEDERMANN!

Das Modell ist in zwei verschiedene Punkte unterteilt. Beide Punkte sind sehr wichtig, damit Sie das bestmögliche Ergebnis erzielen. Wir möchten Ihnen das Modell mal etwas genauer erklären.

### **Punkt 1: CLEAN**

Ein sauberes Umfeld ist Voraussetzung für einen milbenfreien Haushalt. Daher sollten Sie in jedem Fall versuchen, Ihren Haushalt regelmäßig und gründlich zu reinigen. Entsprechende Mittel finden Sie bei uns auf der Internetseite [milben-profi.de](http://milben-profi.de).

### **Punkt 2: PREVENT**

Ebenfalls ist es wichtig, den Milben vorzubeugen. Dazu verwenden Sie bestenfalls dafür vorgesehene Milbensprays, die wir Ihnen auf unserer Seite präsentieren. Verwenden Sie diese Sprays mehrmals täglich, vor allem in Wohn- und Schlafräumen.

Wenn Sie diese einfachen Tricks anwenden, wie wir es Ihnen gesagt haben, können wir Ihnen mit gutem Gewissen sagen, dass Sie das Milbenproblem sehr bald in den Griff kriegen werden oder dass das Problem erst gar nicht auftritt. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

## **Impressum:**

**Texte: © Copyright by**

**HR IT-Solutions-Investment GmbH  
Bergweg 6  
56766 Ulmen**

**Kontakt: [info@milben-profi.de](mailto:info@milben-profi.de)**

**Alle Rechte vorbehalten.**

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.