

patronus

e-book

# ERFOLGSPLAN GEGEN MILBEN



HAUSSTAUBMILBEN SCHNELL & NACHHALTIG LOSWERDEN

Mit praktischer Anti-Allergie-Checkliste



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Teil 1: Milbenbefall verstehen und erkennen</b>	<b>2</b>
Wissenswertes zur Hausstaubmilbe	3
Ursachen für Milben im Haus	4
Warum lösen Milben Allergien aus?	5
Typische Anzeichen für eine Hausstauballergie	5
<b>Teil 2: Hausmilben erfolgreich bekämpfen</b>	<b>6</b>
Sofort-Maßnahmen bei Hausstauballergie	7
Anti-Milben-Spray als Langzeitschutz	8
Vorbeugende Maßnahmen	9
<b>Teil 3: Anti-Milben-Checkliste</b>	<b>10</b>
<b>Produkttempfehlungen</b>	<b>11</b>
<b>Impressum</b>	<b>12</b>

## Vorwort

### Tschüss, Hausstauballergie!

Ständig laufende Nase, tränende Augen oder kratzender Husten – vor allem nachts und am Morgen? Wenn dir diese Symptome bekannt vorkommen, leidest du vermutlich unter einer Hausstauballergie, ausgelöst durch winzige Milben, die sich in Matratzen, Kissen und Teppichen tummeln. **Allein im Bett halten sich im Schnitt bis zu 10 Millionen Milben auf.** Ugh! Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann deinen Alltag erheblich belasten.

Doch keine Sorge: Du bist dem Problem nicht hilflos ausgeliefert. Neben einer medikamentösen Behandlung gegen die allergischen Symptome kannst du aktiv etwas tun, um die Belastung durch Hausstaubmilben zu minimieren.

**In diesem E-Book zeigen wir dir bewährte Maßnahmen, mit denen du die Milbenpopulation in deinem Zuhause reduzieren und Allergiesymptome effektiv lindern kannst. Schritt für Schritt führen wir dich zu einem allergiefreundlicheren Zuhause – für mehr Lebensqualität und erholsamen Schlaf.**

### Patronus: Dein Beschützer vor Milben und Schädlingen aller Art



Hinter Patronus stecken wir, Aaron und Adrian. Hausstauballergie, Silberfischbefall im Bad und Motten im Kleiderschrank trieben uns jahrelang in den Wahnsinn. Wir wollten diesen Zustand im eigenen Zuhause nicht länger hinnehmen. Das Problem: Die herkömmlichen Chemiekeulen auf dem Markt kamen für uns nicht in Frage. Und die 100 Prozent ökologischen Mittel zeigten keinerlei Wirkung.

Eine neue, bessere Lösung musste her: Zusammen mit Expert\*innen entwickelten wir mit Patronus einen verlässlichen Beschützer vor Insekten und Schädlingen jeder Art – einen, der zum Wohl von Mensch, Tier und Umwelt ist. Auch bei der Milbenbekämpfung steht dir Patronus verlässlich zur Seite.

## Teil 1: Milbenbefall verstehen und erkennen

Hausstaubmilben sind winzig kleine Spinnentiere, die mit bloßem Auge kaum zu erkennen sind. Anders als ihre eher harmlose Größe vermuten lässt, können sie für Allergiker eine echte Herausforderung sein. Weltweit gibt es zahlreiche Milbenarten, doch die Hausstaubmilbe ist besonders unangenehm, da ihr Kot Auslöser für Allergien und Atemwegserkrankungen sein kann.

**Allein in Deutschland leiden etwa 5 Millionen Menschen unter Hausstauballergie.**

Die schlechte Nachricht: Milben sind allgegenwärtig. Sie leben unter uns, ob wir es wollen oder nicht.

**Die gute Nachricht: Es gibt wirkungsvolle Strategien, um Milben zu bekämpfen und ihre Zahl drastisch zu reduzieren. Mit ein wenig Hintergrundwissen und gezielten Maßnahmen, die wir dir in diesem E-Book zeigen, kannst du die Belastung durch Hausstaubmilben in deinem Zuhause deutlich verringern.**

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du einen Milbenbefall erkennst, welche Ursachen ihn begünstigen und wie du dein Zuhause Schritt für Schritt milbenfrei machst. Packen wir es an!



*Die Nase läuft vor allem nachts und frühmorgens? Hallo, Hausstauballergie!*

## Wissenswertes zur Hausstaubmilbe

Die Hausstaubmilbe (*Dermatophagoides*), auch Hausmilbe oder Bettmilbe genannt, ist ein mikroskopisch kleines Spinnentier, das mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist. Mit einer Größe von **0,1 bis 0,5 Millimetern** lebt sie unbemerkt in unseren Wohnungen.

Milben ernähren sich hauptsächlich von abgestorbenen Hautschuppen und Haaren, die der Mensch täglich verliert – eine perfekte Nahrungsquelle, die in Betten, Teppichen, Sofas und Polstermöbeln im Überfluss vorhanden ist.

**Du verlierst etwa 1,5 Gramm Hautschuppen pro Tag. Das reicht, um Millionen von Milben in deiner Umgebung zu ernähren.**

Ihr bevorzugter Lebensraum sind Matratzen, Kissen und Decken, da hier eine ideale Kombination aus Wärme, Feuchtigkeit und Nahrung herrscht. Bei einer **Luftfeuchtigkeit von über 60 Prozent** vermehren sich Milben besonders schnell: Ein einziges Milbenweibchen legt während ihres etwa zwei- bis dreimonatigen Lebens **bis zu 100 Eier**. Dadurch kann sich eine Milbenpopulation in kurzer Zeit vervielfachen.

### Woher hat die Hausstaubmilbe ihren Namen?

Die Hausstaubmilbe heißt so, weil sie hauptsächlich im Hausstaub vorkommt, der aus Hautschuppen, Haaren, Textilfasern und anderen Partikeln besteht, die dem Spinnentier als Nahrung dienen. Der Name bezieht sich aber auch darauf, dass ihre Hinterlassenschaften, wie Kot und zerfallene Körper, sich im Staub ansammeln und Allergien auslösen können.



*Hausstaubmilben sind nur unter dem Mikroskop gut zu erkennen*

## Ursachen für Milben im Haus

Hausstaubmilben sind keine Zeichen mangelnder Hygiene – sie sind nahezu überall zu finden, wo Menschen leben. Ihre Verbreitung wird jedoch durch bestimmte Bedingungen begünstigt. **Wärme und Feuchtigkeit** sind die Hauptfaktoren, die Milben ein angenehmes Umfeld schaffen. Besonders **Betten, Matratzen, Polstermöbel und Teppiche** bieten optimale Lebensräume, da hier nicht nur die Temperatur und Feuchtigkeit stimmen, sondern auch ausreichend Nahrung in Form von abgestorbenen Hautschuppen vorhanden ist.

Darüber hinaus fördern schlecht belüftete Räume und eine hohe Luftfeuchtigkeit die Ansiedlung und Vermehrung von Milben. Besonders in feuchten Jahreszeiten oder in unzureichend beheizten Räumen mit schlechter Luftzirkulation können sich Milbenpopulationen sprunghaft erhöhen.

### Typische Ursachen für Milben im Haus:

- **Wärme und Feuchtigkeit:** Temperaturen zwischen 20–30 °C und eine Luftfeuchtigkeit über 60 % sind ideal für Milben.
- **Betten und Textilien:** Matratzen, Kissen, Bettdecken und Teppiche bieten Nahrung und Schutz.
- **Seltene Reinigung:** Milben und ihr Kot sammeln sich vermehrt in ungewaschenen Textilien oder schwer zugänglichen Bereichen.
- **Schlechte Belüftung:** Unzureichende Luftzirkulation und hohe Luftfeuchtigkeit fördern die Milbenvermehrung.
- **Haustiere:** Tierhaare und Hautschuppen können zusätzliche Nahrung für Milben liefern.
- **Teppichböden und Polstermöbel:** Sie speichern Feuchtigkeit und beherbergen oft große Mengen an Hausstaub, der Milben Nahrung und Unterschlupf bietet.



*Im Staub tummeln sich besonders viele Hausstaubmilben*

## Warum lösen Milben Allergien aus?

Hausstaubmilben selbst sind für den Menschen harmlos, doch ihre Hinterlassenschaften können große Probleme verursachen. Der Hauptauslöser für Allergien sind **die winzigen Kotpartikel der Milben**. Diese enthalten spezielle Proteine, die als Allergene wirken und bei empfindlichen Personen das Immunsystem überreizen.

Die Kotpartikel zerfallen in kleinste Bestandteile, die sich im Hausstaub ansammeln. Alltägliche Aktivitäten wie **Bettenmachen, Staubsaugen oder Lüften** wirbeln diese Partikel auf und sie bleiben für Stunden in der Luft. Beim Einatmen gelangen die Allergene in die Atemwege und können dort Symptome wie Niesen, Husten oder Atembeschwerden hervorrufen. Die hohe Allergenbelastung in Schlafräumen – dem bevorzugten Lebensraum der Milben – verstärkt die Symptome besonders in der Nacht und am Morgen.

**Achtung: Unbehandelt kann eine Hausstauballergie zu einer Verschlechterung der Atemwege führen und langfristig Asthma verursachen.**

## Typische Anzeichen für eine Hausstauballergie

Eine Hausstauballergie äußert sich durch eine Vielzahl von Symptomen, die vor allem in Innenräumen auftreten und oft mit Erkältungssymptomen verwechselt werden. Besonders nachts oder frühmorgens, wenn die Allergenbelastung im Schlafzimmer am höchsten ist, treten Beschwerden verstärkt auf.

### Häufige Symptome einer Hausstauballergie:

- **Niesanfalle und verstopfte Nase:** Besonders morgens oder beim Kontakt mit Staub.
- **Tränende, juckende Augen:** Häufig begleitet von einem unangenehmen Druckgefühl.
- **Husten oder Atembeschwerden:** Reizung der Atemwege durch eingeatmete Allergene.
- **Juckreiz oder Hautreizungen:** Selten, aber möglich bei direktem Hautkontakt mit Milbenkot.
- **Schlechter Schlaf:** Bedingt durch verstopfte Atemwege oder Hustenanfälle in der Nacht.
- **Verschlimmerung von Asthma:** Hausstauballergien können bestehende Atemwegserkrankungen verstärken.

## Teil 2: Hausmilben erfolgreich bekämpfen

Hausstaubmilben loszuwerden, klingt nach einer Herausforderung – ist aber mit den richtigen Maßnahmen durchaus machbar. Das oberste Ziel: **Hausstaub so weit wie möglich zu reduzieren**, denn darin sammeln sich die Allergene, die deine Beschwerden auslösen. Von regelmäßiger Reinigung bis hin zur Optimierung deines Wohnklimas gibt es viele Ansätze, die effektiv helfen können.

Eine besonders einfache und wirksame Methode ist der Einsatz eines schonenden **Anti-Milben-Sprays**, das speziell für Schlafräume entwickelt wurde. Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du dein Zuhause milbenfrei und allergiefreundlich machen kannst.

### ALLGEMEINER HINWEIS:

Die erfolgreiche Milbenbekämpfung ist von vielen Faktoren abhängig. Alle Methoden, die wir in diesem E-Book vorstellen, haben sich in jahrelanger Erprobung bewährt. Trotzdem kann es Ausnahmen geben, in denen diese Maßnahmen nicht funktionieren. Nimm in besonders hartnäckigen Fällen bitte immer professionelle Hilfe in Anspruch.



*Saugen ist Maßnahme Nummer 1 im Kampf gegen Milben*

## Sofort-Maßnahmen bei Hausstauballergie

Wenn eine Hausstauballergie deinen Alltag beeinträchtigt, ist schnelles Handeln gefragt. Mit gezielten Sofort-Maßnahmen kannst du die Allergenbelastung in deinem Zuhause deutlich reduzieren und schnell erste Linderung spüren. Hier sind die wichtigsten SOS-Schritte:

- **Gründlich saugen:** Entferne Milbenkot und Allergene aus Teppichen, Polstermöbeln und Böden mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter (HEPA-Filter).
- **Oberflächen feucht wischen:** Wische alle glatten Oberflächen feucht ab, um aufgewirbelten Staub zu binden und zu entfernen.
- **Bettwäsche waschen:** Wechsle die Bettwäsche sofort und wasche sie bei mindestens 60 Grad, um Milben und deren Allergene abzutöten.
- **Matratze und Polstermöbel absaugen:** Sauge Matratzen und Polstermöbel gründlich ab, um allergieauslösenden Staub zu entfernen. Eventuell sogar einen Dampfreiniger einsetzen.
- **Textilien waschen:** Wasche Gardinen, Kissenbezüge, Haustierdecken und andere Textilien bei 60 Grad, sofern möglich.
- **Empfindliche Textilien behandeln:** Kuscheltiere und nicht waschbare Decken für 24 Stunden in den Tiefkühler legen, danach abklopfen oder absaugen.
- **Milbenschutzbezüge verwenden:** Rüste Matratzen, Kissen und Decken mit Encasings aus, um Allergene sofort zu isolieren.

Diese Maßnahmen sorgen dafür, dass du die Allergenbelastung in deinem Zuhause schnell minimierst. Sie bilden die Grundlage für einen langfristigen Umgang mit Hausstaubmilben und eine spürbare Verbesserung deiner Lebensqualität.



## Anti-Milben-Spray

Hausstaubmilben effektiv bekämpfen, ohne die Gesundheit zu belasten? Ja, das funktioniert, zum Beispiel mit dem Anti-Milben-Spray von Patronus, erhältlich in drei praktischen Größen von 500 Milliliter bis 3 Liter. Statt stark umweltbelastender Wirkstoffe wie Permethrin setzt es auf Acetamiprid – ein Stoff, der Milben zuverlässig eliminiert, ohne Mensch, Tier oder Umgebung unnötig zu schaden. Einmal angewendet, wirkt das schonende Spray **sofort und nachhaltig für mehrere Wochen** – ganz **ohne giftige Treibgase**. So kannst du deine Matratzen, Kissen und Teppiche behandeln und die Milbenpopulation nachhaltig reduzieren, ohne dich im Schlafzimmer unwohl zu fühlen.

### So wendest du das Anti-Milben-Spray an:



- 1 Sprühflasche vor Gebrauch gut schütteln.
- 2 Aufenthaltsorte (Matratzen, Polstermöbel, Teppiche, Textilien aller Art) aus ca. 30 Zentimeter Entfernung kräftig besprühen.
- 3 Behandelte Räume für zwei bis drei Stunden lüften lassen.
- 4 Für effektiven Langzeitschutz die Anwendung alle zwei bis drei Wochen wiederholen.

#### ACHTUNG

Anti-Milben-Spray nach der Anwendung sicher verwahren und vor Kindern und Haustieren fernhalten.



## Vorbeugende Maßnahmen

Um Hausstaubmilben dauerhaft in Schach zu halten, ist Prävention der Schlüssel. Mit einigen einfachen Maßnahmen kannst du ihre Lebensbedingungen erheblich verschlechtern und die Allergenbelastung reduzieren. Hier sind die wichtigsten Tipps, um dein Zuhause allergiefreundlich zu gestalten:

- **Optimale Raumluft schaffen:** Halte die Luftfeuchtigkeit unter 50 %, indem du regelmäßig lüftest oder einen Luftentfeuchter verwendest.
- **Regelmäßige Reinigung:** Saug Böden und Polstermöbel mindestens wöchentlich mit einem HEPA-Filter und wische Oberflächen feucht ab. Textilien eventuell mit einem Dampfreiniger behandeln, wenn der Stoff es zulässt.
- **Bettwäsche waschen:** Wechsle die Bettwäsche wöchentlich oder alle 14 Tage und wasche sie bei mindestens 60 Grad.
- **Matratzenpflege:** Saug die Matratze regelmäßig ab und ersetze sie spätestens alle fünf Jahre.
- **Bettzeug erneuern:** Tausche Kissen und Decken alle zwei bis drei Jahre aus und wasche sie regelmäßig bei 60 Grad.
- **Gefrierschrank regelmäßig nutzen:** Empfindliche Textilien wie Kuscheltiere alle paar Monate für 24 Stunden einfrieren.
- **Teppiche und Vorhänge reduzieren:** Ersetze Teppiche und schwere Vorhänge nach Möglichkeit durch leicht zu reinigende Alternativen, um Staubansammlungen zu vermeiden.
- **Anti-Milben-Spray anwenden:** Behandle Matratzen, Polstermöbel und Teppiche regelmäßig mit einem schonenden Spray für anhaltenden Schutz.



*Auch die Matratze und andere Polstermöbel regelmäßig reinigen zum Milbenschutz*

## Teil 3: Anti-Allergie-Checkliste

Mit dieser umfassenden Checkliste bringst du Hausstaubmilben unter Kontrolle und schaffst eine allergiefreundliche Umgebung – schnell und langfristig:

- Bettwäsche wechseln und waschen:** Wöchentlich bis 14-tägig bei mindestens 60 °C reinigen, um Milben und Allergene abzutöten.
- Matratzen und Polstermöbel absaugen:** Regelmäßig mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter absaugen oder Dampfreiniger verwenden.
- Kissen und Decken erneuern:** Alle zwei bis drei Jahre ersetzen und regelmäßig bei 60 °C waschen.
- Matratzen austauschen:** Spätestens alle fünf Jahre durch neue Matratzen ersetzen.  
Kuscheltiere und Textilien einfrieren: Für 24 Stunden in den Tiefkühler legen, danach abklopfen oder absaugen.
- Staubsaugen mit HEPA-Filter:** Teppiche, Polstermöbel und Böden regelmäßig gründlich absaugen.
- Böden feucht wischen:** Staub binden und entfernen, indem glatte Oberflächen regelmäßig feucht gewischt werden.
- Staubfänger reduzieren:** Tagesdecken, dekorative Kissen oder schwere Vorhänge möglichst minimieren.
- Milbenschutzbezüge verwenden:** Matratzen, Kissen und Decken mit Encasings ausstatten, um Allergene einzuschließen.
- Teppiche und Bodenbeläge minimieren:** Teppiche und textilen Bodenbelag so weit wie möglich vermeiden.
- Regelmäßig lüften:** Frische und trockene Raumluft durch regelmäßiges Lüften sicherstellen.
- Luftfeuchtigkeit senken:** Unter 50 % halten; bei Bedarf einen Luftentfeuchter verwenden.
- Anti-Milben-Spray anwenden:** Matratzen, Teppiche und Polstermöbel regelmäßig mit einem schonenden Spray behandeln.
- Mülleimer reinigen:** Regelmäßig leeren und gründlich säubern, um Staub und Allergene zu entfernen.
- Optimale Raumtemperatur einhalten:** Temperaturen zwischen 18–20 °C, um die Vermehrung von Milben zu erschweren.
- Feuchtigkeitsquellen vermeiden:** Tropfende Wasserhähne, feuchte Handtücher oder andere Quellen reduzieren.
- Kuscheltiere regelmäßig einfrieren:** Empfindliche Textilien immer wieder vorbeugend einfrieren, um Milben zu eliminieren.

Viel Erfolg wünscht dein Patronus-Team!

## Hast du Lust, uns zu helfen?



**Aaron & Adrian**  
Gründer von Patronus

Liebe Leserin, lieber Leser,

du hast es bis zur letzten Seite dieses E-Books geschafft und hoffentlich ein Problem weniger! Wir von Patronus möchten uns ganz herzlich für deine Aufmerksamkeit bedanken. Wir hoffen, unsere Tipps und Produktempfehlungen können dir jetzt und in Zukunft weiterhelfen.

**Zum Schluss haben wir noch eine Bitte an dich –  
sie kostet dich weniger als 2 Minuten!**

Als junge Gründer sind wir auf die Weiterempfehlung unserer Kund\*innen und ihr ehrliches Feedback angewiesen. Damit auch andere von Patronus profitieren und wir unser Angebot stetig verbessern können, brauchen wir deine ehrliche Meinung. Wenn du uns also unterstützen möchtest, freuen wir uns sehr über eine Rezension. Eine kurze Bewertung zu schreiben, geht ganz schnell. Klicke dazu einfach auf die Einladung, die du von uns per Email erhältst.

Darüber hinaus freuen wir uns, wenn du deinen Bekannten berichtest, wie du mit Patronus dein Problem beseitigen konntest. Das wäre einfach fantastisch.

Jede Kundenstimme und Empfehlung ist wertvoll. Deshalb brauchen wir Menschen wie dich, die ihre Erfahrung mit anderen teilen.

Vielen Dank für deine Hilfe!

Mit besten Grüßen und Wünschen

dein Patronus-Team

**Folge uns auch gerne in den sozialen Medien**



Für weitere Informationen zu diesem Thema, besuche uns gerne auf:



Entdecke unsere erstklassigen Milbenprodukte:

## Patronus Milben Spray



Hier einfach klicken



Mit besten Grüßen und Wünschen,  
Ihr Patronus-Team

patronus

**BVS Visions Verwaltungs GmbH**  
An der Alster 6 | 20099 Hamburg  
hello@patronus-shop.de

[www.patronus-shop.de](http://www.patronus-shop.de)