

► Allergie-Ratgeber

Hausstaub- milben



Milben: Unsichtbare Mitbewohner mit Allergiepotenzial

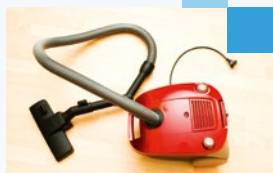
Hausstaubmilben sind natürliche Mitbewohner unserer häuslichen Umgebung. Zwar sehen, spüren und fühlen wir sie nicht, aber dennoch sind sie da. Bis zu 15.000 Hausstaubmilben können in einem einzigen Gramm Staub leben.

Beim Staubsaugen oder Staubwischen werden die fast unsichtbaren Mitbewohner und ihre Ausscheidungen hoch

gewirbelt. Gerade dieser Milbenkot enthält winzig kleine Eiweißbestandteile, auf die 6 bis 12 % aller Menschen allergisch reagieren.

Unwillkürlich geraten die Allergene beim Ein-

atmen in die Atemwege und lösen eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems aus.



Die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie

- ▶ Juckreiz in den Augen und in der Nase
- ▶ Niesreiz, tränende Augen und Bindehautentzündung
- ▶ Fließschnupfen
- ▶ Husten und Atemnot
- ▶ Allergisches Asthma



**Dauerbrenner
Hausstaubmilbenallergie**

Typisch für eine Hausstaubmilbenallergie ist das ganzjährige Auftreten. Zwar können die Symptome von Zeit zu Zeit stärker oder schwächer ausgeprägt sein, doch sind die Schleimhäute immer gereizt.

Vor allem morgens, kurz nach dem Aufstehen, beim Aufschütteln der Bettwäsche, beim Staubwischen oder bei einer Kissenschlacht sind die Beschwerden besonders heftig.

Wo Menschen sind, sind auch Milben

Hauptnahrungsquelle der Milben sind menschliche Hautschuppen. Die sind überwiegend in den Bereichen zu finden, wo Menschen viel Zeit verbringen, z. B. im Bett. Hier fühlen sich Hausstaubmilben besonders wohl. Es herrschen Temperaturen zwischen 20°C und 30°C, die Luftfeuchtigkeit ist aufgrund der nächtlichen Schweißabsonderung hoch und Nährstoffe sind im Überfluss vorhanden.

Weitere bevorzugte Lebensräume der ca. 0,2 bis 0,6 mm großen Spinnentierchen sind neben Matratzen auch Kissen, Vorhänge, Teppiche und andere Textilien im Haus.

Die 2 häufigsten Arten der Hausstaubmilbe



Dermatophagoides pteronyssinus

Größe ca. 0,3 mm



Dermatophagoides farinae

Größe ca. 0,4 mm

Milben in der Vorratskammer

Auch Vorratsmilben zählen zu den unsichtbaren Mitbewohnern im Haushalt. Wie Hausstaubmilben sind sie für Nicht-Allergiker ungefährlich, da sie weder stechen noch beißen oder Krankheiten übertragen.



Ihr bevorzugter Aufenthaltsort sind die Vorräte, z. B. in der Küche oder in den Lagerräumen von Bäckereien, Restaurants, Kantinen etc.

Zwar werden die Vorratsmilben zum größten Teil bereits bei der Verarbeitung der Lebensmittel vernichtet, aber bei Allergikern genügt schon ein geringer Allergenkontakt, um eine überschießende Abwehrreaktion auszulösen. Bäcker, Köche und Gastronomiemitarbeiter mit einer Vorratsmilbenallergie kennen das aus eigener Erfahrung.

Nicht zuletzt treffen auch in der Landwirtschaft und in Reitställen tätige Personen auf die unsichtbaren Mitbewohner. Über Stroh- und Heuballen, die für die Haltung von Kaninchen, Hamstern und anderen Nagern benötigt werden, gelangen Vorratsmilben bis in die städtischen Haushalte.

**Mal mehr, mal weniger,
aber immer präsent.**

Wenn es draußen kälter wird und die Heizungen wieder für eine gemütliche Wärme sorgen, ist die Allergenbelastung besonders hoch. Zwar sind viele der Milben, die sich im Sommer besonders stark ausbreiteten, bereits abgestorben, aber sie haben allergieauslösende Eiweiße im Hausstaub zurückgelassen.

Durch die Wärmezirkulation wird der allergenhaltige Staub aufgewirbelt und in alle Wohnbereiche transportiert. Für viele Hausstaubmilbenallergiker ist das die schlimmste Phase im Jahr.



Während im Frühjahr und Sommer durch häufiges Lüften und den Aufenthalt im Freien die Beschwerden noch erträglich sind, ist jetzt die Zeit gekommen, in der viele Betroffene ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

- ▶ Warten Sie nicht ab, bis die Beschwerden nahezu unerträglich sind. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Allergologen und informieren Sie ihn ausführlich über die Symptome.
- ▶ Notieren Sie vor dem Arztbesuch genau, wann, wie stark und in welcher Form die Beschwerden auftreten. Das hilft bei der exakten Diagnose.

Was tun bei einer Hausstaubmilbenallergie?

Den Allergenkontakt vermeiden

Bei den allgegenwärtigen Hausstaubmilben ist das kaum möglich. Aber Sie können den Milben das Leben schwer machen. Wie? – Das finden Sie bei den Tipps für Hausstaubmilbenallergiker.

Die Beschwerden lindern

Mit Augen- bzw. Nasentropfen oder Atemsprays können Sie vorübergehend die Beschwerden lindern.

Symptomlindernde und entzündungshemmende Medikamente sind allerdings nur eine kurzfristige Lösung. Langfristige Hilfe bietet die spezifische Immuntherapie.

Die Toleranz gegenüber Allergieauslösern erhöhen

Die spezifische Immuntherapie ist die einzige Möglichkeit, eine allergische Erkrankung zu heilen. Im Behandlungsverlauf wird Schritt für Schritt die Überreaktion auf ein Normalmaß zurückgeschraubt. Eine so genannte „Hyposensibilisierung“ ist allerdings nur sinnvoll, wenn bekannt ist, auf welches Allergen Sie überreagieren.



In jedem Fall ist Ihre Geduld gefragt.

Eine spezifische Immuntherapie ist in der Regel eine langfristige Maßnahme über mindestens 3 Jahre.

Tipps für Hausstaubmilbenallergiker

- ▶ Lüften Sie häufig und verzichten Sie auf Luftbefeuchter in den Wohnräumen.
- ▶ Halten Sie die Raumtemperatur in den Schlafräumen möglichst niedrig.
- ▶ Waschen Sie Ihre Bettwäsche bei mindestens 60 °C, noch besser bei 95 °C.
- ▶ Nutzen Sie für die regelmäßige Reinigung von Teppichen, Polstermöbeln und Vorhängen Staubsauger mit einem Milbenfilter.
- ▶ Verzichten Sie auf hochflorige Teppiche und Samt- oder Felldecken.
- ▶ Machen Sie Urlaub von den Milben: Besonders zu empfehlen sind Aufenthalte in einer Höhe über 1.200 m und in Hotels mit speziellen Allergiker-Zimmern.



Spezielle Tipps für Kinderzimmer

- ▶ Waschen Sie Stofftiere regelmäßig bei mindestens 60 °C oder stecken sie die Kuscheltiere für einen Tag in die Kühltruhe.
- ▶ Statten Sie Kinderzimmer mit milbendichten Bezügen aus.
- ▶ Verzichten Sie auf einen Bettkasten im Kinderzimmer.
- ▶ Bevorzugen Sie glatte Böden für das Kinderzimmer, die für die tägliche Reinigung mit feuchten Tüchern gut geeignet sind.



LETI

Weitere Informationen für Patienten

LETI Pharma

Hausadresse:

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10

85737 Ismaning

Tel.: (0 89) 121 400-0

Fax: (0 89) 121 400-299

Customer Service:

Tel.: (0 2302) 202 86-0

Fax: (0 2302) 202 86-20

info-allergie@leti.de

www.allergie.leti.de