

Wissenswertes zu Hausstaubmilbenallergien



Allergiesymptome,
Diagnostik, Behandlung,
Wohnraumsanierung

Allergische Erkrankungen –
Ursache und Behandlung



HAL Allergie GMBH
Postfach 13 04 50, 40554 Düsseldorf
Kölner Landstraße 34a, 40591 Düsseldorf
Tel.: (02 11) 9 77 65-0
Fax: (02 11) 9 77 65-49 oder 78 38 71
E-Mail: info@hal-allergie.de
Internet: www.hal-allergie.de

HAL ALLERGY Handels-GmbH
Johnstrasse 4-6
A-1150 Wien
Tel.: + 43 (0) 1 - 489 31 00
Fax: + 43 (0) 1 - 489 31 10
E-Mail: info@hal-allergy.at
Internet: www.hal-allergy.com





Was sind eigentlich Hausstaubmilben?

Es handelt sich um winzige, für das bloße Auge kaum sichtbare Spinnentierchen mit 8 Beinen. Ihre Körpergröße beträgt nur 0,2 bis 0,4 mm. Sie gehören zu den „normalen Mitbewohnern“ in allen Haushalten unserer Breiten und sind an sich harmlos, da sie nicht stechen oder beißen und auch keine Krankheiten übertragen. Sie hören auf so wohlklingende Namen wie Dermatophagoides pteronyssinus (europäische Milbe) oder Dermatophagoides farinae (amerikanische Milbe). Der Name enthält bereits einen Hinweis auf die Lieblingsnahrung dieser Milben: griechisch derma = Haut und phagein = essen.

Allergiesymptome

Leider reagieren manche Menschen aber allergisch auf diese Tierchen. Dann können folgende Beschwerden auftreten:

Nase

- Allergischer Schnupfen (Rhinitis) mit Niesreiz, Schleimhautschwellung, verstopfter oder laufender Nase, besonders in den Morgenstunden

Augen

- Allergische Bindehautentzündung (Konjunktivitis) mit Juckreiz, Rötung, Augentränen


Lunge

- Allergisch bedingter Husten (Bronchitis) und Verschleimung
- Allergisches Asthma mit akuter Atemnot

Haut

- Juckreiz, Ausschlag, Nesselfieber

Diese Beschwerden sind dann die Folge einer übersteigerten Reaktion des Immunsystems (Allergie) gegen ansonsten harmlose Eiweißstoffe dieser Milben, die mit der Raumluft eingeatmet werden. Daher spricht man auch von einer inhalativen Allergie.



Die auslösenden Eiweißstoffe (Proteine), die sich im Milbenkörper und Milbenkot finden, werden als Allergene bezeichnet.

Charakteristisch für Hausstaubmilbenallergien ist, dass die Beschwerden typischerweise das ganze Jahr über auftreten und nicht, wie bei den Pollenallergien, auf eine bestimmte Jahreszeit begrenzt sind. Allerdings können sich die Beschwerden bei Milbenallergikern auch in Abhängigkeit von der Jahreszeit verstärken, meistens zu Beginn der Heizperiode.

Diagnostik

Um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden durch Hausstaubmilben oder andere Innenraumallergene hervorgerufen werden, sollten Sie frühzeitig einen erfahrenen Allergologen aufsuchen. Dieser wird Sie intensiv nach Ihrer Krankengeschichte befragen, ob in Ihrer Familie vermehrt Allergien bestehen, wann und wo die Beschwerden auftreten. Haben Sie z.B. morgens vor dem Aufstehen einen Fließschnupfen oder Atemnot? Treten diese Beschwerden vermehrt im Herbst auf? Dann könnten Milben die Ursache sein.

Neben den Hausstaubmilben können aber auch andere Allergene, vor allem von Tieren und Schimmelpilzen, Auslöser von ganzjährigen Innenraumallergien sein.

Ihr Arzt kann verschiedene Tests durchführen um das oder die auslösenden Allergene herauszufinden. Er wird dazu in aller Regel Allergenlösungen auf den Unterarm oder am Rücken aufbringen (Hauttest) und feststellen, welches Allergen zu einer Anschwellung (Quaddel) oder einer Rötung der Haut führt. In manchen Fällen kann auch ein Labortest Klarheit verschaffen, mit dem Antikörper gegen die Milbenallergene im Blut nachgewiesen werden. Um die klinische Relevanz der Befunde zu bestätigen, sollte auch ein Provokationstest durchgeführt werden.



Beim Provokationstest wird das Allergen dahin gebracht, wo sich die Krankheit äußert, also z.B. in die Nase. Wenn dadurch eine allergische Reaktion ausgelöst werden kann, können Sie sicher sein, dass Ihr Arzt das richtige Allergen gefunden hat.

Behandlungsmöglichkeiten von Milbenallergien

Die Behandlung von Milbenallergikern stützt sich auf folgende drei Säulen:

- Die Meidung der Allergene (Allergenkarrenz), z.B. durch geeignete Sanierungsmaßnahmen im häuslichen Umfeld.
- Die medikamentöse Behandlung der allergischen Beschwerden durch symptomatische Antiallergika.
- Die spezifische Immuntherapie (auch Hypo-sensibilisierung oder Allergenimpfung genannt).

Diese Maßnahmen können jede für sich, besonders gut aber im Zusammenwirken, die allergischen Beschwerden wirkungsvoll lindern. Lassen Sie sich, auch vor der Einnahme von frei verkäuflichen anti-allergischen Medikamenten, von Ihrem Arzt beraten.

Symptomatische Antiallergika haben den Vorteil, dass sie die allergischen Beschwerden meist schnell und in der Regel effektiv lindern können. Die Überempfindlichkeit des Immunsystems als Ursache der Allergie bleibt dadurch aber unbeeinflusst. Daher ist es wahrscheinlich, dass die Beschwerden mit dem Absetzen der Medikamente erneut auftreten.

Vielleicht wird Ihr Arzt Ihnen auch eine **spezifische Immuntherapie** verschreiben. Mit dieser Behandlung kann Einfluss auf die Überempfindlichkeit des Immunsystems als Ursache der Allergie genommen werden. Die Behandlung geht über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren.

Sie ist damit derzeit die einzige kausale (d.h. ursachenbekämpfende) Therapie bei Hausstaubmilbenallergien. Ihr Arzt injiziert Ihnen dabei in regelmäßigen Abständen eine Lösung mit den krankmachenden Allergenen, so dass Sie allmählich gegen die Hausstaubmilbenallergene unempfindlich werden. Für Kinder oder sehr empfindliche Patienten gibt es auch Tropfenlösungen zum Einnehmen.

Während bzw. nach erfolgreicher Immuntherapie kann meist die Einnahme symptomatischer Medikamente eingeschränkt werden, im Idealfall können Sie dann sogar ganz abgesetzt werden. Außerdem kann die spezifische Immuntherapie in vielen Fällen der Ausbildung weiterer Allergien gegen andere Allergene vorbeugen und verhindern, dass sich die Beschwerden von der Nase (allergischer Schnupfen) auf die Lunge (allergisches Asthma) verlagern.

Wohnraumsanierung

Eine zentrale Rolle bei der Behandlung der Hausstaubmilbenallergie spielt neben der spezifischen Immuntherapie und der symptomatischen Behandlung die Meidung der auslösenden Milbenallergene (Allergenkarrenz). Durch geeignete Maßnahmen im häuslichen Umfeld lässt sich oft die Milbenallergenmenge in der Wohnung deutlich reduzieren und schon dadurch ein gewisser Effekt auf die allergischen Beschwerden erreichen.

Um Hausstaubmilben effektiv bekämpfen zu können, ist die Kenntnis einiger Fakten zur Biologie dieser Tierchen von Vorteil:



Optimale Lebensbedingungen finden Milben bei 25 - 30 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65 – 80 %. Im Sommer vermehren sie sich daher am schnellsten. Ihre Lebensdauer liegt bei ca. 60 bis 150 Tagen. Sie ernähren sich bevorzugt von menschlichen und tierischen Hautschuppen aber auch von anderen Bestandteilen des Hausstaubes, z.B. Schimmelpilzen. Mit ihren Saugfüßen können sie sich wirkungsvoll an Teppichen und anderen Materialien festhalten und sich dadurch der Entfernung, z.B. durch Staubsaugen, widersetzen.

Es sind aber nicht nur die lebenden Milben, die allergische Symptome auslösen können. Mit Beginn der Heizperiode sterben viele Milben aufgrund der niedrigen Luftfeuchtigkeit ab. Allergenhaltige Partikel abgestorbener Milben und Milbenkot zerfallen dann zu feinem Staub und können so noch leichter aufgewirbelt und eingeatmet werden.

Das alleinige Abtöten der Milben mit sogenannten akariziden Chemikalien oder Dampfstrahlreinigern kann also nur dann zu einer (vorübergehenden) Senkung der Milbenbelastung in der Wohnung führen, wenn die Allergenpartikel der abgetöteten Milben anschließend durch geeignete Reinigungsmaßnahmen entfernt werden.

Sanierungsmaßnahmen sollten daher beim Bett beginnen und dann auf das übrige Schlafzimmer und auf die weiteren Räume der Wohnung ausgedehnt werden.

Die besten Lebensbedingungen finden Hausstaubmilben in unseren Betten. Dort ist es schön warm, nächtliches Schwitzen sorgt für milbenfreundliche Luftfeuchtigkeit und die Milben finden hier ihre Lieblingsnahrung, die Hautschuppen, in großen Mengen vor.

Gegebenenfalls kann die Milbenallergenbelastung von textilen Oberflächen (z.B. Matratzen, Teppichen, Polstern, Gardinen, Kuscheltieren) mit einem einfach durchzuführenden Streifen- oder Wischtest gemessen werden. Das Testergebnis kann als Grundlage für weitere Sanierungsmaßnahmen dienen.

- Als erste und wichtigste Maßnahme sollte die Matratze und ggf. Bettdecke und Kopfkissen mit milbendichten Überzügen (Encasings) überzogen werden. Diese kommen unter die normale Bettwäsche. Dadurch kann die Zahl der Milben im Bett deutlich reduziert werden. Die Matratze sollte vollständig umhüllt sein, ein allergendichtes Spannbettlaken allein reicht nicht aus. Achten Sie bei der Anschaffung auf ein hohes Partikelrückhaltevermögen (Porengröße $\leq 0,5 \mu\text{m}$) und eine hohe Wasserdampfdurchlässigkeit der Überzüge. Die Nähte und Reißverschlüsse sollten verschweißt bzw. abgedeckt sein. Die Überzüge sollten nicht zu häufig gewaschen werden (ca. 2 - 3 mal pro Jahr), um die milbendichte Beschichtung nicht zu beschädigen. Für die schnelle Reinigung reicht feuchtes Abwischen.
- Die Kosten für die Überzüge werden bei einer gesicherten Hausstaubmilbenallergie von der Krankenkasse übernommen. Fragen Sie Ihren Arzt danach. Besonders bei Doppelbetten sollte auch das Bett des Partners mit solchen Überzügen ausgestattet werden.



Schlafzimmer und übrige Räume

- Achten Sie bei der Anschaffung von neuen Oberbetten und Kopfkissen auf die Waschbarkeit bei mindestens 60 °C. Dadurch können Milbenallergene entfernt werden.
- Auch die Anschaffung einer neuen Matratze kann sinnvoll sein. Folgendes ist dabei zu beachten: Schaumstoffmatratzen führen Feuchtigkeit schlecht ab; auch sollte keine Rosshaarfüllung gewählt und die neue Matratze von Anfang an mit einem Encasing umhüllt werden.
- Die Bettwäsche, die möglichst aus Baumwolle bestehen sollte, wöchentlich bei mindestens 60 °C waschen.
- Ein Bettgestell mit Füßen und ohne Bettkasten erlaubt bessere Luftzirkulation und den Abtransport von Feuchtigkeit.
- Betten täglich gut auslüften.
- Kuscheltiere möglichst aus dem Bett entfernen. Wenn Kinder nicht auf diese verzichten können, auf Waschbarkeit achten. Durch das Einfrieren von Kuscheltieren und Kopfkissen im Tiefkühlschrank für 1 bis 2 Tage können die Milben zwar abgetötet werden, aber erst durch Waschen werden die Allergene auch daraus entfernt.
- Die Schlafzimmertemperatur dauerhaft auf 18 - 20 °C absenken. Die Luftfeuchtigkeit sollte nach Möglichkeit zwischen 45 - 55 % betragen. Mehrmals täglich Stoßlüften.
- Durch das Entfernen von Staubfängern entzieht man Milben den Lebensraum. Hierzu gehören (besonders langhaarige) Teppiche, Teppichböden, Felle und Vorhänge.
- Glatte Böden bieten den Milben keine Rückzuggebiete, allerdings wird der Staub von Ihnen leichter aufgewirbelt, besonders bei Fußboden- oder Nachtspeicherheizungen. Häufiges feuchtes (Staub-) Wischen beugt dem vor.
- Staubsaugen: optimal, aber auch teuer, sind fest installierte Saugsysteme, bei denen die Abluft durch Rohre direkt nach draußen abgeleitet wird. Bei herkömmlichen Staubsaugern sollten die Staubbeutel häufig gewechselt werden, um eine gute Saugleistung zu erhalten. Da auch bei guten Feinstaubfiltern ggf. noch Allergenpartikel aufgewirbelt werden können, sollte dieser Teil der Hausarbeit eventuell nicht von dem Allergiker selber durchgeführt werden.
- Auch durch 2-stündiges Trocknen im Wäschetrockner bei 60 - 80 °C kann man Milben in Textilien abtöten. Danach ggf. nochmals auswaschen, um die Allergenpartikel zu entfernen.
- Sitzmöbel mit abwischbaren Bezügen sind gegenüber stoffbezogenen Polstermöbeln zu bevorzugen.
- Topfblumen erhöhen die Luftfeuchtigkeit, und die Blumenerde ist ein Reservoir für Schimmelpilze. Zumindest im Schlafzimmer sollte man auf Blumen verzichten.



Weitere Tipps

- Luftbefeuchter können ebenfalls das Wachstum von Schimmelpilzen und Hausstaubmilben begünstigen. Achten Sie auf feuchte Wände in der Wohnung und entfernen Sie die Ursachen dafür.
- Auch das Halten von Haustieren kann der Milbenvermehrung Vorschub leisten. Als Milbenallergiker sollte man sie zumindest nicht in das Schlafzimmer lassen.
- Hausstaubmilben fühlen sich in europäischen Hochgebirgslagen über 1500 m aufgrund der niedrigen Luftfeuchtigkeit nicht mehr wohl. Vielleicht wäre das mal ein schönes Urlaubsziel für Sie?
- Fragen sie nach allergikergerechten Hotelzimmern und Ferienhäusern.
- Nehmen Sie die milbendichten Bettüberzüge mit in den Urlaub.
- Vorratsmilben sind die Verwandten der Hausstaubmilben. Sie bevorzugen Schimmelpilze, Lebensmittel- und Tierfuttermittelvorräte (besonders Mehl) als Nahrung. Leider können Sie durch sogenannte allergische Kreuzreaktionen unter Umständen auch bei Hausstaubmilbenallergikern Beschwerden hervorrufen. Heben Sie Ihre Vorräte deshalb möglichst kühl, trocken und dicht verschlossen auf.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

