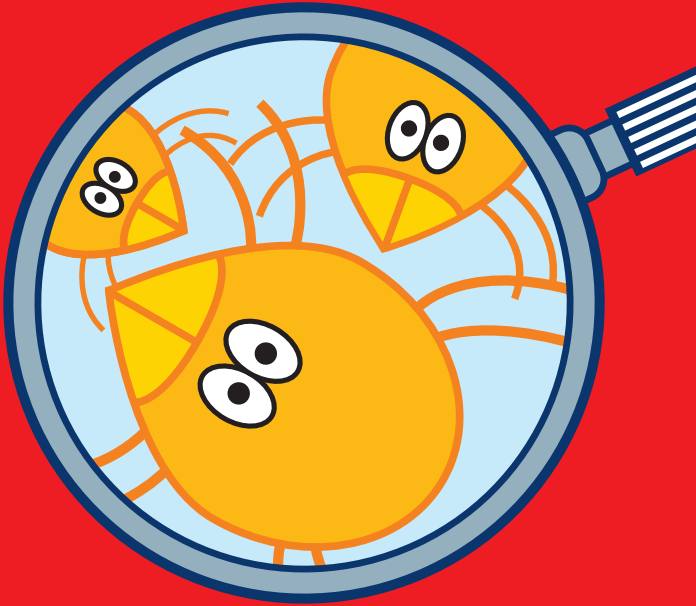


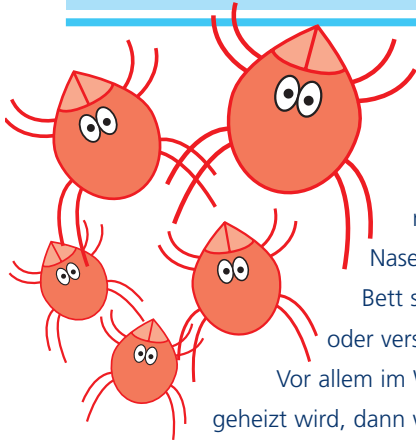
Hausstaubmilben- allergie



**Inhalt**

Ist es bei Ihnen zu Hause ungemütlich?	4
Was ist das eigentlich, eine Allergie?	5
Das ganze Jahr über Schnupfen ... Husten, Augenbrennen, Atemnot	7
Hausstauballergene – Im Mittelpunkt die Milbe	9
Der Allergietest bringt Klarheit	11
Strategien und Taktiken im Kampf gegen die Hausmilbe	13
Linderung mit Medikamenten	18
Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab	18
Fazit	22

Ist es bei Ihnen zu Hause ungemütlich?



Sie werden sagen: „Nein – eigentlich nicht ... wenn nur das häufige Niesen nicht wäre, wenn die Nase nicht morgens im Bett schon laufen würde oder verstopft wäre.“

Vor allem im Winter, wenn tüchtig geheizt wird, dann wird es zu Hause recht ungemütlich. Ihre Augen brennen, manchmal müssen Sie regelrecht nach Luft schnappen. Draußen im Freien fühlen Sie sich besser, sogar im Frühling, wenn es den vielen Heuschnupfengeplagten ähnlich geht wie Ihnen das ganze Jahr lang.

Sie gehören demnach wahrscheinlich zu den Menschen, die auf Bestandteile des normalen Hausstaubes allergisch reagieren. Kein leichtes Los, denn Hausstaub befindet sich fast überall im Haus. Andererseits aber auch kein Grund zur Panik, denn die meisten Hausstaubmilbenallergiker reagieren auf ganz bestimmte Bestandteile des Hausstaubes, und zwar den getrockneten Kot von Hausstaubmilben. Auch wenn sich dies zunächst sehr unappetitlich anhört, gibt es doch wirksame Mittel und Wege, sich davor zu schützen und dagegen unempfindlich zu werden.

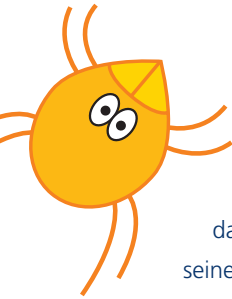
Was ist das eigentlich, eine Allergie?

Kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten eine ähnliche Zunahme erlebt wie die Allergien. Woran dies liegt, weiß niemand genau. Nach seriösen Schätzungen reagiert ein Fünftel bis ein Viertel aller Deutschen allergisch. Die meisten haben eine Pollenallergie (Heuschnupfen). Auch die Hausstaubmilbenallergie ist eine häufige Allergieform. Viele Kinder leiden darunter.

Was ist das eigentlich, eine Allergie? Vielleicht reagieren Sie „allergisch“ auf gelbe Socken, Ihren Schwager oder das schrille Klingeln Ihres Weckers am Morgen. Allgemein gesagt, zeigen Sie gegenüber diesen drei Störfaktoren eine veränderte Reaktionslage. Dies ist zwar schon ziemlich ähnlich wie bei einer „medizinischen“ Allergie, aber nicht dasselbe.

Bei einer Allergie im medizinischen Sinne reagiert Ihr Immunsystem auf kleine Partikel, die Allergene, die auf

ALLERGIIEEE



6

die Haut oder Schleimhaut treffen, mit besonderer Heftigkeit. Ein Allergiker hat nur dann Beschwerden, wenn „sein“ Allergen mit seinem Körper in Kontakt tritt.

Landet das Allergen, wie im Falle der Hausstauballergene, auf der Schleimhaut der Nase oder der Augenbindehaut, bildet das Immunsystem, das der Mensch zur Abwehr von Gesundheitsgefahren dringend benötigt, Antikörper, die genau gegen dieses Allergen gerichtet sind. Das Immunsystem verhält sich so, als wären die Milbenallergene eine Bedrohung für den Körper. Beim allerersten Allergenkontakt passiert weiter nichts. Beim zweiten Kontakt aber „stürzen“ sich die bereits gebildeten Antikörper auf das Allergen. Die Reaktion zwischen beiden – Allergen und Antikörper – führt zur Freisetzung von Stoffen, vor allem von Histamin, die eine Entzündung am Ort des Allergenkontaktes, manchmal auch Reaktionen an weit entfernten Körperstellen, auslösen. Eine Allergie ist also letztendlich eine fehlgesteuerte Überreaktion des sonst sehr nützlichen Abwehrsystems unseres Körpers.

Die Hausstaubmilbenallergie beruht auf einer solchen Allergen-Antikörper-Reaktion und gehört zu einer Gruppe von allergischen Erkrankungen, die eng miteinander verwandt sind. In diese Gruppe der sogenannten Atopien gehören auch der Heuschnupfen, das allergische Asthma, die Nahrungsmittelallergie und die Neurodermitis, eine zumindest teilweise allergisch verursachte Hauterkrankung. Nicht selten treten bei einem Allergiker mehrere Allergieformen gleichzeitig auf.

7

Die meisten Menschen reagieren auf Hausstaub nicht mit Beschwerden. Die Bereitschaft, auf den Kontakt mit bestimmten Stoffen allergisch zu reagieren, ist teilweise erblich bedingt. Liegt diese grundsätzliche, vererbte Veranlagung vor, so kann beispielsweise häufiger und intensiver Kontakt mit dem Allergen schließlich zu einer Sensibilisierung und nachfolgend zu allergischen Beschwerden und Krankheitssymptomen führen.

Das ganze Jahr über Schnupfen ... Husten, Augenbrennen, Atemnot

Eine Hausstaubmilbenallergie kann sich durch einen ganzjährigen Dauerschnupfen, eine Bindehautentzündung und ein allergisches Asthma mit Husten und Atemnot bemerkbar machen. Morgens nach dem Aufwachen sind die Beschwerden oft besonders stark. Das Husten und Niesen will nicht mehr aufhören und das ständige Naseputzen übertönt die Frühnachrichten. Da die staubhaltige Luft durch die Raumheizung stark umhergewirbelt wird und sich die Milben im Spätsommer besonders stark vermehrt haben, nehmen die Beschwerden zu Beginn der Heizperiode oft zu.



Eine Hausstaubmilbenallergie zeigt sich oft schon bei Kleinkindern. Da Kinder ab dem zweiten Lebensjahr bis ins frühe Schulalter häufig an Atemwegsinfekten leiden, wird die (zusätzliche) Hausstaubmilbenallergie von den Eltern oft nicht sofort wahrgenommen. Eltern sollten immer daran denken, wenn die Beschwerden praktisch das ganze Jahr über bestehen und zu Hause schlimmer sind als im Freien.

Kleinkinder mit Hausstaubmilbenallergie haben häufig asthmatische Beschwerden. Typisch sind Hustenanfälle ohne ersichtliche Erkältung (das Kind hat kein Fieber) sowie ein angestregtes Atmen mit pfeifendem oder keuchendem Atemgeräusch. Nur ein Teil dieser Kinder bekommt später als Jugendlicher oder Erwachsener tatsächlich Asthma. Die ständige allergische Reaktion der Atemwegschleimhaut macht das Kind anfälliger für wiederholte Atemwegsinfekte.



Auch die anhaltende Bindehautentzündung mit Augenbrennen und verstärktem Tränenfluß ist für den Hausstaubmilbenallergiker sehr belastend. Wie alle chronischen allergischen Erkrankungen, kann auch die Hausstaubmilbenallergie zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Gereiztheit und Anspannung führen.

Hausstauballergene – Im Mittelpunkt die Milbe

Hausstaub ist ein Gemisch aus Textilfasern, Holzpartikeln, getrockneten Nahrungsmittelresten, Haaren, Hautschuppen, Pilzsporen, Bakterien und Hausstaubmilben mit ihrem getrockneten Kot. Grundsätzlich können alle diese Bestandteile Allergien auslösen, meistens aber sind Bestandteile des getrockneten Kotes der Hausstaubmilbe für die Beschwerden verantwortlich.

Hausstaubmilben sind winzige, nur ca. 0,1–0,5 Millimeter große, mit dem bloßen Auge – Gott sei Dank! – nicht sichtbare Spinnentiere. Da sie sich überwiegend von abgeschilferten Hautschuppen und Nahrungsresten ernähren, sind sie überall dort anzutreffen, wo Menschen oder Tiere leben. *Ein* Mensch kann über 1 Mill. Milben ernähren... Die allergieauslösenden Stoffe befinden sich im Milbenkot, der getrocknet und pulverisiert zusammen mit dem übrigen Hausstaub eingeatmet wird oder auf die Augenbindehaut gerät.

Die Hausstaubmilben fühlen sich in feuchtwarmer Umgebung – bei Temperaturen zwischen 20° und 30° C



und einer Luftfeuchtigkeit von 65%–80% besonders wohl und vermehren sich unter diesen Bedingungen am besten. Für das Gedeihen der Milben ist die Luftfeuchtigkeit wichtiger als die Temperatur.

Optimale Lebensbedingungen finden die Milben am ehesten in menschlichen Betten und an den Schlafplätzen von Haustieren. Sie halten sich daher „gern“ in Matratzen und Bettzeug, aber auch in Polstermöbeln, Teppichen, Teppichböden, Vorhängen und anderen textilen Einrichtungsgegenständen auf. Auch Kuscheltiere, die ja oft in Kinderbetten übernachten, sind beliebte Milbennistplätze.

Hausstaubmilben, die wichtigsten Allergieauslöser in Innenräumen, sind praktisch in allen Wohnungen zu finden und ganz eindeutig kein Zeichen für Unsauberkeit. Hausstaubmilbenallergiker werden versuchen, Hausmilben aus ihrer häuslichen Umgebung so gut wie möglich zu entfernen. Auf die nützlichen Strategien

und Taktiken in diesem „Kampf gegen die Hausmilbe“ kommen wir ausführlich zurück.

Zunächst aber geht es darum, sicher festzustellen, ob die Beschwerden tatsächlich durch Hausstauballergene verursacht werden.

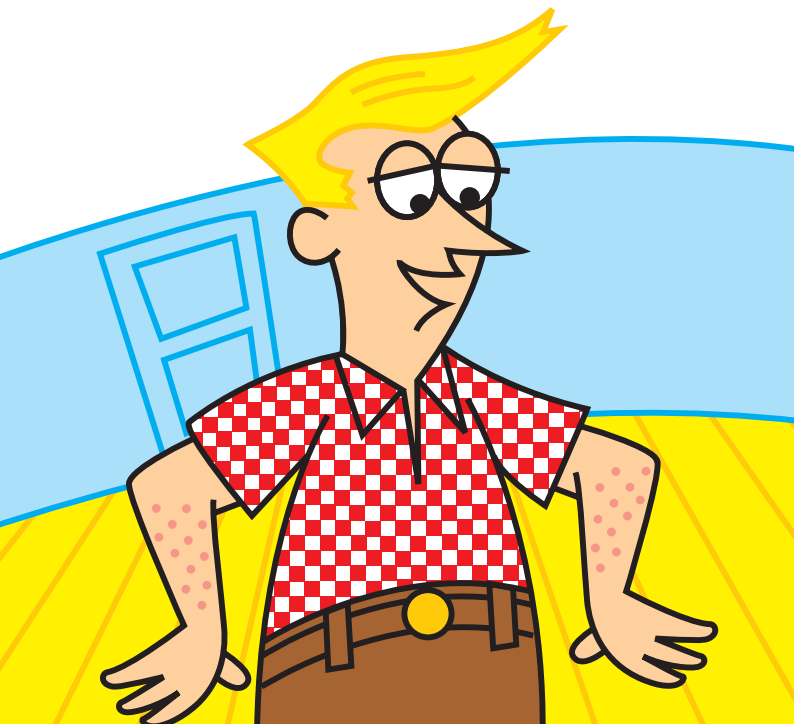
Weitere mögliche Ursachen für einen allergischen Dauerschnupfen durch Allergene im Haus können z.B. Schimmelpilzsporen und Tierhaare mit an ihnen haftenden Partikeln (Speichel, Urin des Tieres) sein. Auch nicht-allergische Erkrankungen können einen Dauerschnupfen verursachen, wie zum Beispiel eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen.

Der Allergietest bringt Klarheit

Durch geschicktes Fragen hat der allergologisch spezialisierte Arzt Ihr Allergen bereits als Innenraumallergen entlarvt, bevor er mit den Allergietests an der Haut beginnt. Beim sogenannten Pricktest wird ein Tropfen Testlösung mit einem bestimmten Allergen auf die Haut des Unterarms getropft. Dann wird durch den Tropfen mit einer feinen Nadel ganz oberflächlich in die Haut gestochen. Die Reaktionen der Haut werden nach etwa 15–20 Minuten abgelesen. Wenn der Patient auf das betreffende Allergen reagiert, bilden sich eine juckende Rötung und eine kleine Hautquaddel (ähnlich wie nach dem Kontakt mit Brennnesseln) an der Teststelle. In einer Sitzung können mehrere Allergene gleichzeitig untersucht werden.

Bei fraglichem Ergebnis des Hauttests oder zur Bestätigung der Resultate werden die verdächtigen Allergene im sogenannten Provokationstest auf die Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut aufgebracht. Prompt eintretende Beschwerden sind der Beweis für das Vorliegen einer Allergie auf das entsprechende Allergen.

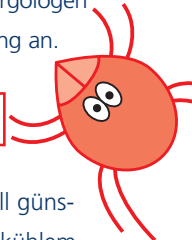
Eindeutige Ergebnisse beim Allergietest sind die Voraussetzung zur Vermeidung der „eigenen“ Allergene und zur Durchführung der in den meisten Fällen wirksamen Hyposensibilisierung (siehe unten).



Strategien und Taktiken im Kampf gegen die Hausmilbe

In der letzten Zeit ist die Diskussion neu in Gang gekommen, wie ausführlich (und damit auch kostenintensiv) Hausstaubmilbenallergiker ihr Wohnumfeld tatsächlich umkrempeln müssen. Die folgenden Tips verursachen zum Teil nur relativ wenige oder gar keine und zum Teil doch beträchtliche Kosten. Sprechen Sie auch Ihren Allergologen auf das notwendige Ausmaß der Milbenvermeidung an.

Schlafzimmer, Raumklima



- Häufiges Lüften der Wohnung ist in jedem Fall günstig. Hausstaubmilben mögen keine Kälte. Bei kühlem Wetter bewirkt schon das normale Lüften, daß viele Milben absterben. Fenster, die zu dicht schließen, sind dabei ungünstig, da die Luft im Raum stehenbleibt.
- Das Schlafzimmer sollten Sie nicht zu sehr heizen (Raumtemperatur unter 19° C). Damit die Luftfeuchtigkeit 50% nicht überschreitet, sollten Sie keine Luftbefeuchter verwenden. Ein Thermometer und ein Hygrometer sind nützlich zur Kontrolle.
- Kämmen oder entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer, um die Menge der dort anfallenden Hautschuppen möglichst gering zu halten. Gehen Sie nicht direkt nach dem Baden ins Bett.
- Lassen Sie Haustiere nicht ins Schlafzimmer.

14

Bettzeug

- Neue milbenfreie Matratzen sollten Sie mit einer geschlossenen, für Milben und Milbenallergene undurchdringlichen Abdeckung umgeben. Die Porengröße des Abdeckungsstoffes ist für die Allergenfreiheit entscheidend. Der Stoff sollte wasserdampfdurchlässig („atmungsaktiv“) sein. Entsprechende, speziell für diesen Zweck hergestellte Überzüge können über Apotheken bezogen werden. Die Kosten hierfür werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen.

15

- Hängen Sie das Bettzeug in die trockene, kalte Winterluft. Dies ist eine der wirksamsten Maßnahmen gegen die Milben. Vor dem Hereinholen die Bettwäsche kräftig schütteln – und Sie sind einen Teil der Plagegeister los.
- Die Milben zu reduzieren, gelingt auch, wenn man die Bettwäsche häufig (wöchentlich) wechselt und bei 60° C wäscht. Waschen Sie auch die Schlafzimmervorhänge regelmäßig oder entfernen Sie sie ganz. Wenn Sie Textilien, die nur bei 30–40° C gewaschen werden dürfen, im Wäschetrockner 2 Stunden bei 60–80° C trocknen, beseitigt auch dies die Milben.



- Milben in Plüschtieren wird man weitgehend los, indem man sie einen Tag lang in der Kühltruhe lagert oder sie regelmäßig wäscht
- Chemische Stoffe (Benzylbenzoat in Pulverform) zur Abtötung der Milben werden ebenfalls angeboten.

Die staubfreie Wohnung

- Halten Sie Ihre Wohnung so staubfrei wie möglich. Das bedeutet vor allem, die „Staubfänger“ – Bettvorleger, Teppiche, Teppichböden, dicke Vorhänge, Polstermöbel – aus der Wohnung zu entfernen. Tauschen Sie die Textilpolstermöbel durch Ledermöbel aus, den Teppichboden durch Parkett und die Samtvorhänge durch Plastikjalousien. Dieser Vorschlag ist zugegebenermaßen kostenintensiv. Es ist jedoch schon viel gewonnen wenn Sie Ihr Schlafzimmer nach diesen Vorschlägen „staub- und milbenfeindlich“ einrichten.
- Staubwischen und Staubsaugen sind häufig angesagt. Wenn Sie eine Hausstaubmilbenallergie haben, sollten Sie sich aber lieber für andere Hausarbeiten (z.B. Geschirrspülen, Einkaufen) einteilen lassen. Zum Staubsaugen empfiehlt sich ein moderner Staubsauger mit Mikrofilter, damit der allergieauslösende Staub nicht durch das Sauggebläse wieder verteilt wird. Wenn Sie selbst Staub wischen, dann nur mit einem feuchten Tuch.
- Man kann den Milbenbefall bzw. die Existenz des Milbenallergens im Hausstaub übrigens mit einem Testset nachweisen.

Im Urlaub, unterwegs

- Fragen Sie, bevor Sie ein Hotelzimmer buchen, wie es darin aussieht.
- In Höhenlagen über 1200 Meter kommen keine Hausstaubmilben vor. Vielleicht ein Tip für den nächsten Urlaub?



Linderung mit Medikamenten

Die meisten Medikamente (Antiallergika, Antihistaminika) lindern nur die allergischen Beschwerden, greifen aber nicht deren Ursache an. Die häufig eingesetzten und zum Teil auch frei erhältlichen Antihistaminika blockieren die Wirkung des Histamins. Diese Substanz wird bei einer allergischen Reaktion im Körper freigesetzt und verursacht die Entzündung (z.B. Schnupfen, Augenbrennen). Die allergische Reaktion läßt sich auch mit Hilfe des Wirkstoffes Cromoglicinsäure bremsen. Solche Medikamente wirken besser, wenn sie einige Zeit vor der erwarteten Allergenbelastung angewendet werden.

Noch ein Hinweis: Schnupfensprays mit gefäßverengenden Wirkstoffen sollten Sie beim Heuschnupfen nur selten und kurzfristig verwenden, da sie die Nasenschleimhaut auf Dauer schwer schädigen können.

Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab

Hier sind wir an dem Punkt angelangt, wo Sie mit Ihrer Hausstaubmilbenallergie unter Umständen gründlich aufräumen können. Sie brauchen dazu aber Geduld und etwas Ausdauer. Es wird sich jedoch lohnen.

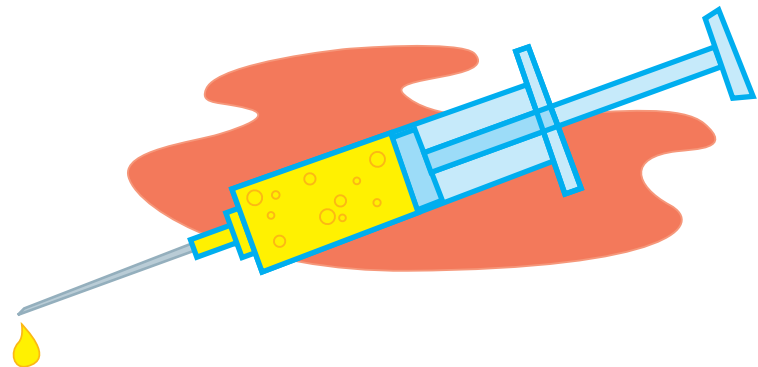
Das Wort „Hyposensibilisierung“ bedeutet „unempfindlich machen“. Das Prinzip ist einfach. Es geht darum,

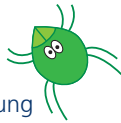
dem Immunsystem seine fehlerhafte Reaktion wieder abzugewöhnen. Der Allergiker erhält zu diesem Zweck sein Allergen bzw. seine Allergene in steigender Dosierung so lange verabreicht, bis er darauf nicht mehr oder nur noch wenig allergisch reagiert.

Das Allergen, das in einer Lösung mit festgelegter Konzentration vorliegt, wird unter die Haut (subkutan) gespritzt.

Die Spritze wird vom Arzt gegeben.

Zu Beginn der Behandlung muß der Allergiker in der Regel einmal wöchentlich zum Arzt gehen, um die Spritze zu erhalten, später können die Abstände auf etwa 4 Wochen ausgedehnt werden. Die Steigerung der Allergendosis und auch die Festlegung der Abstände erfolgt individuell verschieden. In manchen Fällen kann eine Hyposensibilisierung auch mit Tropfen zum Einnehmen durchgeführt werden. Welche der beiden Methoden für Sie geeigneter ist, muß Ihr Arzt entscheiden.





Nach umfangreichen Statistiken ist diese Behandlung bei den meisten Hausstaubmilbenallergikern erfolgreich. Das bedeutet: Die Patienten haben keine oder deutlich geringere Beschwerden. Sie können den manchmal unausweichlichen Kontakt mit Hausstaub entspannt und sorgenfrei erwarten.

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen eine Hyposensibilisierung beginnt, müssen Sie vor allem auf vier Dinge achten und Ihren Arzt in diesen Punkten wirksam unterstützen:

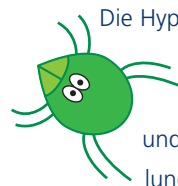
1. Eine Hyposensibilisierung wird über einen längeren Zeitraum, in der Regel drei Jahre lang, durchgeführt. Die Zeitabstände der Injektionen bzw. die Dosierung der Tropfen und die Arzttermine sollen konsequent eingehalten werden.
2. Ihre Allergene müssen zweifelsfrei bekannt sein. Es gibt keine Hyposensibilisierung „auf Verdacht“.
3. Sie sollten, wenn Sie diese Behandlung beginnen, abgesehen von der Allergie, gesund sein.

Falls sich Ihr Gesundheitszustand geändert hat oder Sie beispielsweise das Gefühl haben, es bahnt sich bei Ihnen eine Erkältung an, müssen Sie dies Ihrem Arzt vor der Injektion mitteilen.

Auch die Tropfen zur Hyposensibilisierung dürfen dann nicht eingenommen werden.

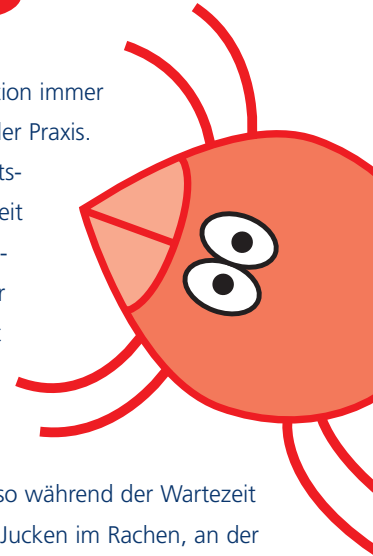


4. Bleiben Sie nach jeder Injektion immer noch eine halbe Stunde in der Praxis. Der Grund für diese Vorsichtsmaßnahme ist die Möglichkeit einer allergischen Allgemeinreaktion nach Injektion einer Allergenlösung. Das passiert glücklicherweise nur sehr selten und ist durch eine schnelle ärztliche Behandlung beherrschbar. Wenn also während der Wartezeit ungewöhnliche Symptome (Jucken im Rachen, an der Hand, an den Fußsohlen, Niesreiz, Husten, Atemnot, Hautjucken, Hitzegefühl, Unwohlsein) auftreten, müssen Sie sich sogleich an den Arzt oder die Arzthelferin wenden.



Die Hyposensibilisierung ist die einzige Möglichkeit, eine Hausstaubmilbenallergie ursächlich zu behandeln. Wappnen Sie sich mit genügend Geduld und fragen Sie sich nach etwa 2 Jahren Behandlung, ob Ihre Allergie schon gelindert wurde. In den meisten Fällen wird dies der Fall sein.

Da jeder Mensch anders ist und anders reagiert, ist jedoch nicht bei jeder Allergie und Allergieform eine Hyposensibilisierung sinnvoll. Wie oben beschrieben, ist es auch möglich, daß eine Besserung der Symptome beispielsweise schon nach einer Sanierung der Wohnräume eintritt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Therapie er Ihnen empfiehlt.



Fazit

Hausstaub ist ein Gemisch aus den verschiedensten Partikeln, die grundsätzlich alle Allergien auslösen können. Meistens aber ist der getrocknete Kot der Hausstaubmilbe für eine Hausstauballergie verantwortlich. Diese Milben, die sich in feuchtwarmer Umgebung am besten vermehren, befinden sich in Matratzen und Bettzeug, aber auch in Polstermöbeln, Teppichen, Teppichböden, Vorhängen usw. Eine Hausstaubmilbenallergie kann zu einem ganzjährigen Dauerschnupfen, einer Bindehautentzündung und einem allergischen Asthma mit Husten und Atemnot führen. Morgens nach dem Aufwachen sind die Beschwerden oft besonders stark. Hausstaubmilbenallergiker sollten die Hausmilben aus ihrer häuslichen Umgebung entfernen. Darüber hinaus bietet die Hyposensibilisierung eine Chance, gegenüber Hausstaubmilben unempfindlich zu werden.

WEITERE HINWEISE? Ja, außerdem gibt es gute Tipps für Allergiker auf der Homepage von Bencard:

WWW.BENCARD.DE

© **Bencard Allergie GmbH – Deutschland**

Postfach 40 03 04, 80703 München

Tel. +49 (0) 89 368 11-50, Fax +49 (0) 89 368 11-55

www.bencard.de – info@bencard.de

© **Bencard Allergie GmbH – Austria**

Hertha-Firnberg-Str. 3/Top 29, 1100 Wien

Tel. +43 (0)1 606 11-11, Fax +43 (0)1 606 11-24

www.bencard.at – office.at@bencard.com

D/1101/06-A/11



Innovation braucht Erfahrung