

## Hausstaubmilbenallergie

Liebe Patientin, lieber Patient, diese Information soll Ihnen ein wenig helfen, Ihre Krankheit besser zu verstehen. Wir möchten Ihnen Wege zeigen, wie Sie trotz Ihrer Allergie in Ihren eigenen vier Wänden annähernd beschwerdefrei leben können.

Der Staub in jedem Haus, eigentlich in jedem Zimmer, ist immer anders zusammengesetzt. Er enthält Haare und Hautschuppen der dort lebenden Menschen und ihrer Haustiere, außerdem Fasern von Stoffen, Teppichen, Bettzeug und Möbeln, feine Bestandteile von Zimmerpflanzen oder solche, die durchs Fenster hereinfliegen und natürlich unsichtbare, zumeist nicht gesundheitsgefährdende Bakterien, Pilze und Algen. Jeder dieser Bestandteile kann theoretisch die Ursache für eine Allergie sein.

Erstaunlich ist nun, dass die meisten Hausstauballergiker auf viele Arten von Hausstaub reagieren, selbst wenn die Staubproben z. B. aus Übersee kommen. Man weiß, dass eine Allergie immer speziell gegen einen ganz bestimmten Stoff gerichtet ist. Es muss daher im Hausstaub etwas geben, was überall vorkommt.

Man hat herausgefunden, dass es sich hierbei um ein winzig kleines Insekt handelt, die Hausstaubmilbe. Sie kommt auf der ganzen Welt vor und lebt wie Bakterien und Pilze im Hausstaub. Sie ernährt sich von menschlichen Hautschuppen. Hausstaubmilben sind winzige Spinnentierchen (0,1 - 0,5 mm groß), die mit dem bloßem Auge nicht erkennbar sind. Sie sind natürlicher Bestandteil des Ökosystems in fast jedem Haushalt, also kein Anzeichen für mangelnde Hygiene oder Sauberkeit.

Hausstaubmilben sind lichtscheu und entwickeln sich in Lebensräumen mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65 - 80% und einer Temperatur zwischen 20 und 30 Grad Celsius. Ihre Nahrung liefert der Mensch selbst mit seinen Hautschuppen. Täglich stößt ein Erwachsener etwa ein bis zwei Gramm Hautschuppen ab, genug für ca. 100.000 Milben.

Milben übertragen keine Krankheiten, meiden den Körperkontakt und ihre Anwesenheit wird normalerweise erst bemerkt, wenn ein Familienmitglied allergisch auf die kleinen Mitbewohner reagiert. Die Gründe für die allergische Anfälligkeit bestimmter Personen sind noch nicht bekannt. Man weiß jedoch, dass das Immunsystem des Hausstaubmilbenallergikers nicht auf die Hausstaubmilbe selbst, sondern auf bestimmte Eiweiße des Milbenkots übersteigert reagiert

Mit Beginn der warmen und feuchten Witterung im Frühsommer fangen die Milben an, sich zu vermehren.

Obwohl die meisten Hausstaubmilben mit Beginn der Heizperiode durch die niedrige Luftfeuchtigkeit absterben, erreichen die allergischen Beschwerden gerade dann ihren Höhepunkt, da sich jetzt die maximale Menge von Kot angesammelt hat. Die Kotbällchen trocknen aus, zerfallen und werden als Feinstaub aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled. Der "Milbenkotallergiker" liegt bildlich gesehen Nacht für Nacht in einer Staubwolke aus Milbenkot, die aus der Matratze aufgewirbelt wird. Die Beschwerden treten in erster Linie an den Atmungsorganen und den Augen auf: Der Patient reagiert mit Augentränen, laufender Nase, Niesanfällen und Husten, in schwerwiegenden Fällen mit milbenbedingtem Asthma und Atemnot. Zu besonders heftigen Beschwerden, wie Niesanfällen oder Asthmaanfällen und Atemnot kommt es sehr häufig nach dem Aufwachen oder beim Bettenmachen.

Neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge durchdringen bestimmte Bestandteile des Milbenkots sogar die Haut und führen, z.B. bei Neurodermitikern, die eine Allergie gegen Hausstaubmilbenkot haben, zu ständigem Juckreiz und Ekzemen an der Haut.

### Wo halten sich die Milben auf?

Hausstaubmilben leben überall, wo sie günstige Lebensbedingungen finden und mit Nahrung, also Hautschuppen, versorgt werden. Besonders große Milbenansammlungen werden in der Regel dort gefunden, wo der Mensch besonders häufig liegt (Matratze!!) und sitzt, wo er sich umzieht oder die Haare kämmt, denn hier ist die Zufuhr von Hautschuppen am größten.

Die Verteilung der Milbenbelastung ist von Haushalt zu Haushalt unterschiedlich und hängt im wesentlichen von den speziellen klimatischen Verhältnissen und vor allem von den Lebensgewohnheiten der Bewohner ab. Geographisch gesehen sind insbesondere feuchtwarme Landstriche betroffen, während hochgelegene Gebirgsregionen oder trockene Wüstengebiete wegen ihrer niedrigen Luftfeuchtigkeit in der Regel milbenfrei sind.

### Was kann man bei einer Hausstaubmilbenallergie tun?

Nach einer gewissenhaften Diagnose der allergischen Erkrankung ist es das wichtigste Ziel, die Ursachen der

Allergie zu bekämpfen. Dies geht nur, wenn Sie den Kontakt mit Milbenkot radikal meiden!!!

### **Wie ist der Kontakt mit Milbenkot zu meiden?**

Dazu müssen Sie sich noch einmal vor Augen führen, wovon Hausstaubmilben eigentlich leben: Hausstaubmilben leben von Hautschuppen!

Die Versorgung mit Nahrung (Hautschuppen) ist durch den Schlafenden in der Nacht in idealer Weise gewährleistet. Da auch Hautschuppen der Schwerkraft unterliegen, ist somit auch der Milbenkot vermehrt dort zu finden, wo der Mensch sich aufhält. Nun wird sicherlich verständlich, dass der Matratze und dem Kopfkissen oberste Priorität zukommen müssen, weil jede Nacht etwa ein Gramm Hautschuppen in die Matratze abgesondert werden. Dabei bieten weder Schaumstoff- noch Latexmatratzen einen Schutz vor Milbenbefall, denn Milben fühlen sich sowohl in Natur- wie in Kunstfasern zu Hause. Insbesondere ältere Matratzen (älter als 1-2 Jahre oder gar noch älter) stellen ein sehr großes Problem dar, weil sich tief im Gewebe so viele Allergene (Milbenkot) angesammelt haben, dass sie kaum zu entfernen sind. Durch seine Körperwärme und -feuchtigkeit sorgt der Schlafende zusätzlich für optimale Lebensbedingungen der Milbe. Jetzt wird auch deutlich, warum viele Patienten vor allem nachts und morgens über besonders schwere Symptome klagen.

### **Was ist zu tun?**

1. Als sehr hilfreiche und kostengünstige Sofortmaßnahme empfehlen wir Ihnen, Matratzen in dem Zimmer; in dem Sie schlafen, mit einer ausreichend großen Maler/Anstreicher - Plastikfolie zu umwickeln. Somit haben Sie ihren Körper von dem Milbenkot getrennt. Um auf der Plastikfolie nicht zu schwitzen, empfehlen wir Ihnen ferner, die Matratze mit ca. 3 Spannbettüchern zu überziehen, da andere Bettlaken ständig auf der glatten Unterlage verrutschen. Die unteren Spannbettücher sollten natürlich auch gelegentlich gewaschen werden, um einer sonst unvermeidbaren Neubesiedelung mit Hausstaubmilben und deren Kot entgegenzuwirken. Diese Maßnahme mit der Plastikfolie ist natürlich keine Dauerlösung, sondern nur der Versuch ob sich Ihre Beschwerden bessern. Auch empfehlen wir Bettdecke und Kopfkissen neu zu kaufen.

Statt der Plastikfolie gibt es die Möglichkeit, für ca. 150,- Euro in Ihrer Apotheke oder einem Sanitätshaus, einen milbenkotdichten Matratzenbezug zu kaufen, der atmungsaktiv ist sowie Wasserdampf- und luftdurchlässig). Ältere Matratzen sollten Sie durch eine neue Matratzen ersetzen. Auf die Matratze sollten Sie auf jeden Fall eine ausreichend dicke Matratzenauflage legen und diese etwa monatlich waschen. Das verhindert zuverlässig eine Neubesiedelung mit Hausstaubmilben.

2. Kopfkissen und Bettdecken sollten bei etwa 60 Grad Celsius waschbar sein, denn ab dieser Temperatur

sterben die Milben ab. Insbesondere das Kopfkissen sollte einige Male im Jahr gewaschen werden.

Weitere Sanierungsmaßnahmen können Sie sich in aller Regel sparen, da sie meistens mit unzumutbaren finanziellen oder persönlichen Opfern verbunden sind. Außerdem sind sie häufig wenig hilfreich. In ausgewählten Einzelfällen kann sich die eine oder andere Maßnahme, je nach Wohnungsbeschaffenheit, jedoch günstig auswirken.

### **Der Vollständigkeit halber folgen deshalb noch einige allgemeine Ratschläge:**

1. Staubsauger sollten über milbenkot- und pollen-dichte Mikrofilter verfügen, da Sie ansonsten den Milbenkot lediglich gleichmäßig in Ihrer Wohnung verteilen. Beim Staubsaugen alle Fenster öffnen und Durchzug machen.
2. Meiden Sie alte Teppiche, besonders vor dem Bett, auf dem Sie sich ausziehen und auf dem es zu größeren Ansammlungen von Hautschuppen kommt. Falls Sie einen Teppich haben und auf diesen aber nicht verzichten möchten empfehlen wir ihnen dringend diesen Teppich zweimal jährlich nass zu saugen (Nasssaugergeräte werden sehr häufig bei Reinigungen usw. verliehen oder sind in Baumärkten o. ä. zu erwerben).
3. Glattledersofas/Sessel/Liegen (nicht Veloursleder! sind besser als textile Polster.
4. Glatte Bodenflächen sollten Sie nicht fegen, sondern feucht wischen, da so weniger Staub aufgewirbelt wird.
5. Lüften Sie Ihre Wohnung oft und gründlich.

Hausstaub und Hausstaubmilben lassen sich in einem Haus niemals ganz beseitigen. Eine Hyposensibilisierung empfiehlt sich manchmal in Einzelfällen. Dadurch wird der Körper gegen diese Allergene unempfindlich gemacht. Bei der Hyposensibilisierung wird über einen längeren Zeitraum dem Körper eine kleine, langsam steigende Dosis des krankmachenden Allergens unter die Haut gespritzt. Nach ca. 2-3 Jahren können die allergischen Reaktionen fast vollständig verschwinden.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Zusammenfassung der neuesten Literatur und Forschungsergebnisse ein wenig geholfen zu haben. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.