

**ALLERGISCH
GEGEN MILBEN?**



STALLERGENES

Ihre Allergie kennen

Definition

Milben sind mikroskopisch kleine Tiere. Sie besitzen vier Paar Gliederfüße und gehören zur Klasse der Arachnidae (Spinnentiere).

Die Weibchen sind größer als die Männchen. Weltweit gibt es mehr als 50.000 verschiedene Milbenarten. Ihre Lebenszeit ist kurz, allerdings pflanzen sie sich auch sehr schnell fort.

Eine Matratze kann bis zu 2 Millionen Milben enthalten und in einem Gramm Staub können sich bis zu 10.000 Milben tummeln.

Nur einige Milbenarten rufen Allergien hervor:

- Die in unseren Haushalten am häufigsten auftretenden Milben sind unter anderen **Dermatophagoides pteronyssinus** und **Dermatophagoides farinae**. Sie gehören zur Familie der Pyroglyphidae (Hausstaubmilben).

Folgende Arten sind seltener anzutreffen:

- Blomia tropicalis**
- Acarus siro**
- Tyrophagus putrescentiae**

Wo kommen Milben vor?

Milben leben und vermehren sich in warmer und feuchter Umgebung (25°C und mehr als 50% relativer Luftfeuchtigkeit). Anzutreffen sind sie weltweit in allen feuchten Regionen, aber auch in gemäßigten Klimazonen fühlen sie sich im häuslichen Umfeld wohl: im Hausstaub, in Betten, Polstermöbeln, Teppichböden, Teppichen, Bettbezügen, Kuscheltieren ...

Gibt es eine bestimmte Zeit für Milbenallergien?

Milbenallergien werden als perenniale Allergien bezeichnet. Das heißt, sie treten ganzjährig auf, wobei die Symptome zu bestimmten Zeiten im Jahr stärker ausgeprägt sind als zu anderen.

Gerade zu Herbstbeginn werden wir durch unsere Umgebung mehr eingeschränkt. Wir öffnen unsere Fenster weniger und die Heizperiode beginnt. Das hat zur Folge, dass Raumtemperatur bzw. Feuchtigkeit steigen.

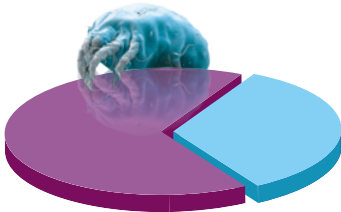
Alle diese Faktoren zusammen begünstigen einen starken Anstieg der Milbenbelastung im Herbst und Winter.

Nicht nur die Milben an sich lösen die Allergien aus, sondern auch die von ihnen abgesonderten Partikel wie Kot und Sekrete. Milben ernähren sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen.



Ihre Allergie kennen

Die Milbenallergie ist eine der häufigsten Allergien überhaupt



Milben sind die Ursache von
ca. **75%**
aller Atemwegs-
allergien

Kinder, die gegen Milben allergisch sind, haben ein höheres Risiko, an Asthma zu erkranken.

1. Definition

Als Allergie bezeichnet man eine abnormale und überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems nach Kontakt mit einem Fremdstoff – dem Allergen. Dieses Allergen, das im Normalfall völlig harmlos ist, kann allerdings für sensibilisierte Personen gefährlich sein, denn bei ihnen verursacht das Allergen eine allergische Reaktion.

Eine Allergie entwickelt sich in 2 Abschnitten

- Zuerst wird die Substanz vom Immunsystem als „Fremdkörper“ identifiziert. Dabei produziert das Immunsystem bestimmte Antikörper – eine natürliche „Abwehrmaßnahme“.
- Reagiert das Immunsystem aber „überempfindlich“, kommt es bei erneutem Kontakt mit dieser Substanz zu einer allergischen Reaktion.

2. Die Symptome



Die ganzjährig auftretende allergische Rhinitis (Schnupfen) tritt als Reaktion gegen Milben auf, wenn diese mit Nase und Augen in Kontakt kommen.

Symptome der allergischen Rhinitis, die unter Umständen plötzlich und mit Heftigkeit auftreten können, sind:

- wässriger Ausfluss aus der Nase
- verstopfte Nase
- salvenartige Niesanfälle
- Juckreiz in Nase und/oder Rachen
- häufig auch eine Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Eine unbehandelte allergische Rhinitis kann sich verschlimmern und gegebenenfalls sogar zu allergischem Asthma führen (Etagenwechsel). Bei einem Etagenwechsel breiten sich die allergischen Beschwerden von den oberen Atemwegen auf die Bronchien aus.

Die Symptome für ein zusätzlich auftretendes allergisches Asthma sind:

- Atembeschwerden mit Beklemmungsgefühl im Brustkorb
- trockener Husten
- pfeifende Atmung

Milbenallergien können in manchen Fällen auch Auslöser einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) sein.

3. Lebensqualität

Eine Milbenallergie ist eine sehr belastende Krankheit und kann durch Schlafstörungen und Dauermüdigkeit zu erheblichen Einschränkungen in Schule, Beruf und Freizeit führen.

Ihre Allergie kennen



Dermatophagoides pteronyssinus

Lebensraum: häusliche Umgebung
Geografische Verbreitung: meist verbreitete Art; Vorkommen hauptsächlich in Europa
Lebensdauer: 60 bis 80 Tage
Legezahl: 120 Eier pro Weibchen



Dermatophagoides farinae

Lebensraum: häusliche Umgebung
Geografische Verbreitung: am zweithäufigsten verbreitete Art; Vorkommen in Nordamerika, Japan und an den Küsten des Mittelmeers
Lebensdauer: 70 Tage
Legezahl: 80 Eier pro Weibchen



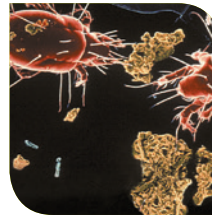
Blomia tropicalis

Lebensraum: tropische häusliche Umgebung
Geografische Verbreitung: tropische- und subtropische Regionen in Afrika, Mittel- und Südamerika
Lebensdauer: 58 Tage
Legezahl: 28 Eier pro Weibchen



Acarus siro

Lebensraum: Getreidespeicher, Saatgut
Geografische Verbreitung: weltweit
Lebensdauer: 25 Tage
Legezahl: 50 Eier pro Weibchen



Tyrophagus putrescentiae

Lebensraum: Lagerprodukte (Getreide, Gemüse, Saatgut, Früchte etc.), manchmal auch Bad und Küche
Geografische Verbreitung: tropische und subtropische Regionen
Lebensdauer: 20 Tage
Legezahl: 350 Eier pro Weibchen

Schon gewusst?



DIE KREUZALLERGIEN

Bei einem Patienten mit Milbenallergie können auch allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel auftreten. Dabei erkennt das Immunsystem eine Substanz der Milben wieder, die auch in manchen Lebensmitteln vorkommt. Das kann zu einer Kreuzallergie mit Schnecken, Krabben, Langusten und Muscheln führen.

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Sie sollten alles tun, um das Vorkommen von Milben zu bekämpfen und den Kontakt des Allergikers mit ihnen so weit wie möglich einzuschränken. Dafür müssen Sie Ihr Zuhause entsprechend anpassen und die Gegenstände, die eine Milbenvermehrung eventuell begünstigen können, einer speziellen Behandlung unterziehen. **Damit ist ein erster Schritt zu einer Verbesserung der Allergiesymptome getan.**

Zu hohe Luftfeuchtigkeit und zu hohe Temperaturen begünstigen die Vermehrung von Milben. Teppichböden, Stoffe, Decken, Bettbezüge, Matratzen und Kuscheltiere sind bevorzugte Milbenreservoirs.

Einige Vorsichtsmaßnahmen

Die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen reduzieren

- täglich 15 Minuten lüften
- Luftentfeuchter einsetzen
- Wäsche nicht im Zimmer trocknen lassen

Die Innentemperatur kontrollieren

- Für angemessene Raumtemperaturen (18 bis 20°C) sorgen, vor allem in Schlafzimmern und im Winter.

Milbenfördernde Oberflächen und Gegenstände alle 2 bis 4 Wochen reinigen

- Vorhänge, Pölster etc. bei 60°C waschen
- Parkett und Linoleum statt Teppichböden wählen
- Kuscheltiere bevorzugen, die bei 60°C gewaschen werden können
- Ledergarnituren statt Stoffsofas bevorzugen
- Staubsaugen vermeiden, da zu viel Staub aufgewirbelt wird
- Böden feucht reinigen

Akarizide anwenden (Pestizide zur Bekämpfung der Milben)
Die Wirksamkeit einiger Akarizide ist nachgewiesen

(Benzylbenzoat als Pulver und Schaum, Benylbenzoat und Tannin, Esbiol und Piperonylbutoxid, Natamycin)

- alle 3 bis 6 Monate Akarizide anwenden
- Saugen mit HEPA-Filter 13 oder 14

Bettwäsche wöchentlich wechseln und pflegen

- Bettbezüge in der Waschmaschine bei 60°C waschen
- Decken aus Naturdaunen vermeiden
- Sorgfältige Reinigung des Flusensiebes

Milbendichte Schonbettbezüge benutzen

- Pölster, Decken und Kuscheltiere in trockenem Zustand für ca. 1 Stunde in den Wäschetrockner bei 60°C geben.
- Der Schonbettbezug muss die Matratze umschließen und von medizinischer Qualität sein.
- Pölster und Decken bei 60°C waschen (alle 4 bis 6 Wochen)

Symptome lindern

In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte „symptomatische“ Behandlung Linderung verschaffen. Die entsprechenden Medikamente werden entweder lokal oder oral angewendet.

Diese Behandlung mildert zwar die Symptome und unterdrückt die allergische Reaktion, behandelt die Allergie selbst jedoch nicht.

Beispiele für „symptomatische“ Behandlung:
Antihistaminika, Kortikoide.



Jetzt als APP gratis downloaden!



Allergy Track

Allergy Track hilft Ihnen, mit Ihrer Allergie besser umzugehen. Ideal, wenn Sie Ihre Allergiesymptome überwachen und Ihre Leistungsfähigkeit ermitteln wollen.

Allergy Track können Sie im App Store und auf Google Play herunterladen.

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist die Hypo-sensibilisierung (spezifische Immuntherapie) die einzige Behandlungsmethode, die eine tatsächliche Verbesserung von Allergien in Aussicht stellt, weil sie an der Ursache der Erkrankung ansetzt.

Diagnose

Bei Verdacht auf eine Allergie steht am Anfang einer Diagnose das Gespräch mit dem Arzt. Die detaillierte Krankheitsgeschichte des Patienten liefert bereits Hinweise auf eine mögliche Allergie.

Spezifische Immuntherapie/ Hyposensibilisierung

Bei einer Hyposensibilisierung wird dem Körper das Allergen in allmählich ansteigender Dosis zugeführt. Dadurch lernt das Immunsystem, dass das Allergen keine Gefahr darstellt. Damit der Erfolg sich aber dauerhaft einstellen kann, dauert die Therapie zwischen 3 und 5 Jahren.

Die Hyposensibilisierung wird in zwei Phasen unterteilt:

1. Einleitungsbehandlung: Dem Patienten wird schrittweise eine zunehmend höhere Allergendosis verabreicht, um den Körper an die Behandlung zu gewöhnen.
2. Fortsetzungsbehandlung: 3 bis 5 Jahre

Informationen zu Allergien finden Sie auf
www.stallergenes.at

www.milben-schutz.at, www.allergie-frei-leben.at
www.lungenunion.at, www.allergenvermeidung.org
www.plattform-immuntherapie.at



Bei einer Hyposensibilisierung gibt es zwei Behandlungsmöglichkeiten:

Subkutan

Dabei werden die Allergene in einer Lösung vom Arzt unter die Haut gespritzt (findet in der Arztpraxis statt).

Sublingual

Das Allergen wird in Tropfenform einmal pro Tag morgens eingenommen. Die Tropfen werden unter der Zunge platziert und nach 1 bis 2 Minuten geschluckt. Sie können selbstständig zu Hause eingenommen werden.

Hyposensibilisierung – vier grundlegende Vorteile bringen die Lebensqualität zurück:

1. deutliche Reduktion der Symptome
2. Reduktion symptomatischer Begleitbehandlungen gegen die Allergie
3. Risikoreduktion der Sensibilisierung gegen andere Allergene
4. Risikoverringung der Weiterentwicklung zu Asthma

Der Schlüssel zum Erfolg:

1. frühzeitige Behandlung
2. regelmäßige Einnahme

Lassen Sie sich von Ihrem Facharzt beraten!

STALLERGENES Österreich GmbH
Mariahilfer Straße 103/15-16
1060 Wien, Austria

T: +43 (0) 1 533 74 74 0
F: +43 (0) 1 533 74 74 40
E: office@stallergenes.at

www.stallergenes.at
www.milben-schutz.at

Unsere Partner:

