



TIPPS FÜR MILBEN- ALLERGIKER



STALLERGENES

Ihre Allergie kennen

Über Hausstaub und Hausstaubmilbenallergie

Ein verhältnismäßig großer Teil unserer Bevölkerung leidet unter Schnupfen, verstopfter Nase, Augenjucken oder -brennen, Husten, Atemnot oder Asthmaanfällen mehr oder minder das ganze Jahr über, vom Säugling bis zum älteren Menschen.

Experten vermuten **weltweit rund 80 bis 100 Millionen Menschen**, die an derartigen Beschwerden leiden, verursacht durch ein winziges Tier. Es ist die Hausstaubmilbe (*Dermatophagoides pteronyssinus*), ein zu den Spinnentieren zählendes Insekt mit einer Größe von 200 bis 600 µg, also gerade unterhalb unseres sichtbaren Kosmos.



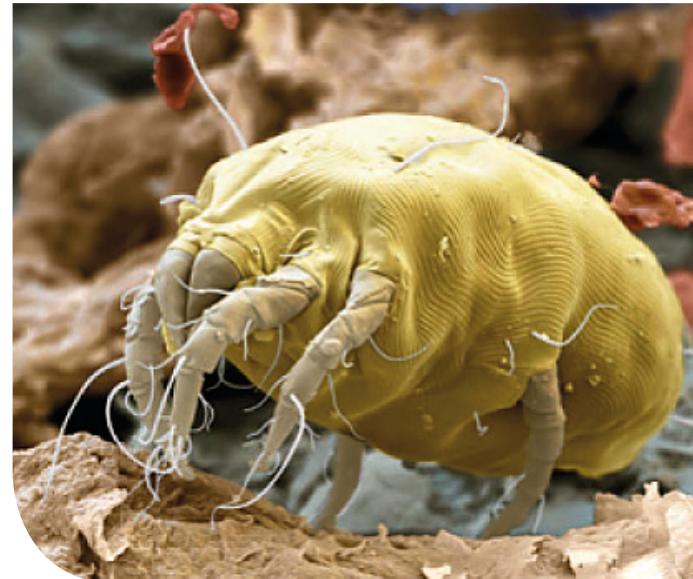
Ihr größtes Festessen sind die von Menschen abgeschilferten Hautschuppen. Davon stößt ein Erwachsener etwa 1,5 Gramm täglich ab, genug Nahrung für ungefähr 100.000 Milben. Dabei sind sie auch ziemlich gefräßig – bis zur Hälfte des Körpergewichtes kann ein Hausstaubmilbenweibchen pro Tag zu sich nehmen.

Bisher wurden 140 verschiedene Milbenarten im Hausstaub nachgewiesen. Doch die Hausstaubmilbe nimmt rund 85 % der Häufigkeit für sich in Anspruch.

Pro Gramm Staub können bis zu 10.000 Hausstaubmilben isoliert werden

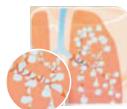
Schon seit dem Mittelalter sind diese kleinen Tierchen bekannt. 1787 wurde erstmals die „Engbrüstigkeit“, verursacht durch Hausstaub beschrieben, wobei man als Ursache dieser damals schon häufigen Krankheit ein Geruchsgift vermutete. Um die Jahrhundertwende stießen Forscher in den „Intimbereich“ der Hausstaubmilben vor und entdeckten ihre Lebensgewohnheiten, Fortpflanzungs- und Entwicklungszyklen.

Allein der Name Hausstaubmilbe weist schon auf den Lebensbereich hin, doch sind sie bei Weitem nicht der einzige Bestandteil des Hausstaubes. Er ist so unterschiedlich wie die Innenausstattung unserer Wohnräume: Textilfasern, Sand-, Erde und Federteilchen, Haare und Schuppen von Menschen und Tieren, Pollen, Pflanzen- und Kunststofffasern, Unmengen von Bakterien und Schimmelpilzen, Lebensmittelreste und Bestandteile abgestorbener Insekten – zusammengehalten durch winzige Wollfäden und Reste von klebrigen Spinnennetzen – eine exotische Welt für sich. Ein Teil des Hausstaubes bildet aber auch die Nahrung der Hausstaubmilbe.



Die Symptome

Personen, die unter Fließschnupfen, verstopfter Nase, Niesanfällen, tränenden Augen, Husten oder Atemnot leiden – typischerweise oft nur nachts und morgens –, sollten sich unbedingt an ihren Arzt wenden.

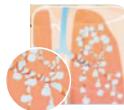


Ob in verstaubten oder in den saubersten Wohnungen, diese kleinen Mitbewohner kommen in unseren Breiten praktisch überall vor und sind auch sehr nützliche Genossen, vertilgen sie doch all den mikroskopisch kleinen Abfall, der bei uns nicht in der Mülltonne landet – fürwahr unermüdliche „Müllschlucker“. Dabei übertragen sie nicht einmal Krankheiten, im Gegenteil, auch Bakterien und Schimmelpilze stehen auf der täglichen Speisekarte. Wir Menschen müssten ihnen also für ihr Dasein sehr dankbar sein, wenn sie nicht auch – und das ist ja „beinahe menschlich“ – ihr Verdautes als Exkremete absetzen würden. Verschiedene Bestandteile dieser Kotklümpchen führen bei einer großen Zahl von Menschen zu Allergien verschiedenster Art.



Eine Milbe produziert im Laufe ihres zwei bis vier Monate langen Lebens etwa das Drei- bis Vierhundertfache ihres Körpergewichtes an Exkrementen, kein Wunder bei dieser Gefräßigkeit. Zu Anfang noch von einer Schleimschicht fest zusammengehalten, zerfallen die Kotbällchen in der trockenen Luft im Laufe der Zeit in kleine Teilchen, die mit dem Hausstaub im Raum aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled werden. So jucken und tränen die Augen, die Nase wird von Niesanfällen geplagt und läuft, die Bronchien verkrampfen

sich und verursachen Atemnot, die Schleimhaut wird irritiert, schwillt an, produziert zähen Schleim und bewirkt hartnäckigen Husten.



Klein und lichtscheu, vermehren sich die Milben am besten bei mäßiger Temperatur von 20 bis 30°C und einer Luftfeuchtigkeit von 70 bis 80 %, doch sind unsere kleinen Mitbewohner nicht wählerisch. Sie halten Temperaturen bis zu plus 60 und minus 25 °C für einige Stunden aus, nur in der Wahl der Luftfeuchtigkeit sind sie empfindlich. Unter 60 % finden sie keine rechte Freude daran, sich zu vermehren. Mit Beginn der warmen und feuchten Witterung im Frühsommer bis Herbst schlüpfen die meisten Tierchen aus den in den Tiefen der Matratze, des Kopfpolsters oder des Teppichs abgelegten Eiern. Obwohl viele Hausstaubmilben mit Beginn der Heizperiode im Herbst durch die niedrige Luftfeuchtigkeit absterben, erreichen die allergischen Beschwerden dann ihren Höhepunkt, weil sich jetzt die maximale Menge von Exkrementen angesammelt hat.

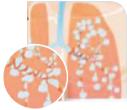


Auch das Staubsaugen mit den üblichen Geräten bringt keine wesentliche Abhilfe. Der fein zerfallene Kot der Hausstaubmilben wird durch die Kühlluft des Staubsaugers aufgewirbelt und verteilt sich erst recht in der Raumluft, auch wenn der Staubsauger mit hochwertigen Filtern ausgestattet ist. Die Beschwerden werden durch das Staubsaugen sogar noch verstärkt, da ein noch so teures Gerät nur mehr die gröberen, nicht allergenbehafteten Staubpartikeln aufsaugt. Zudem klammern sich die Hausstaubmilben mit ihren sechs Beinen so kräftig an die Textilfasern, dass nicht einmal der stärkste Klopfstaubsauger fähig ist, sie aus ihren Verstecken herauszureißen. Ihre natürlichen Feinde, die Raubmilben, die ebenfalls im gleichen Lebensraum vorkommen und für den Menschen harmlos sind, können sich dem Staubsauger nicht so erfolgreich widersetzen. Ihre Vorderbeine sind zu Zangen umfunktioniert, um die Hausstaubmilben zu vertilgen.



Personen, die unter Fließschnupfen, verstopfter Nase, Niesanfällen, tränenden oder juckenden Augen, Husten oder Atemnot leiden – typischerweise oft nur nachts und morgens –, sollten sich unbedingt an ihren Arzt wenden. Nur eine genaue diagnostische Abklärung und eine gezielte Behandlung

verhütet irreparable Spätschäden wie Ausbreiten der Allergien, „Etagenwechsel“ eines allergischen Schnupfens zu einem Bronchialasthma (und dies in ca. einem Drittel der Fälle) und damit die Entstehung eines Lungenemphysems und dadurch bedingte Herzschädigung nach jahre- und jahrzehntelangem unbehandelten Asthma. In Anbetracht der möglichen schwerwiegenden Spätschäden, die bis zur Frühinvalidität und verkürzter Lebenserwartung führen können, erscheint die Früherkennung eines Asthma bronchiale dringend ratsam.



Eine alleinige medikamentöse Behandlung ohne ernsthafte Hausstaubmilbensanierung des Wohnbereiches ist sinnlos, lebt man ja weiterhin permanent im Allergenbereich.

Auch die Hyposensibilisierung – die Impfbehandlung/ orale Behandlung zum Abbau der Allergie – kommt nicht ohne Sanierungsmaßnahmen aus. Wenn auch mit allen zur Verfügung stehenden Maßnahmen die Milben nicht auszurotten sind, so führt eine Dezimierung doch zu einer deutlichen Besserung der allergischen Beschwerden.



Manche Menschen zeigen im Allergietest eine positive Reaktion auf Hausstaubmilben, haben aber keine Beschwerden. In diesem Fall sind bestimmte Zellen in der Haut auf die Eiweißstoffe des Milbenkots „sensibilisiert“, ohne dass Augentränen, Schnupfen, Niesreiz oder asthmatische Symptome auftreten. Gerade bei Kindern beobachtet man derartige Eigenheiten häufiger. Umfangreiche Studien haben bewiesen, dass auch hier eine Hausstaubmilbensanierung – zumindest des Bettenbereiches – die Wahrscheinlichkeit eines Ausbruchs der Allergie deutlich herabsetzt.



Seit geraumer Zeit sind Sprühlösungen und Schaumreiniger im Handel, welche die Anzahl der oberflächlich erreichbaren Milben für einige Monate dezimieren, doch sind unsere kleinen Freunde unermüdlich im Zurückerobern verlorener Lebensräume. Einfach durchzuführende Farbtests mit gesammeltem Staub geben Auskunft über die Belastung mit Hausstaubmilbenkot.



**Jetzt als APP gratis
downloaden!**



Allergy Track

Allergy Track hilft Ihnen, mit Ihrer Allergie besser umzugehen. Ideal, wenn Sie Ihre Allergie-Symptome 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?

Tipps zur Milbenvermeidung

Auf lange Zeit gesehen günstiger und vor allem viel wirksamer ist eine möglichst umfassende Wohnraumsanierung. Als Allererstes gehört dazu eine sinnvolle „Behandlung“ des Schlafzimmers.



Glatte Kunststoffüberzüge (sogenannte Encasings) – vollständig über Ihre gebrauchte Matratze gezogen – sind ein wirksames Mittel zur Milbenbekämpfung. Die billigste, jedoch nicht optimale Lösung (weil nicht atmungsaktiv) ist eine Plastikfolie über die Matratze gezogen,

zwei Leintücher darüber (um nächtliches Schwitzen zu verhindern) erhöhen die Schlafqualität. Bei Doppelbetten müssen beide Bettseiten saniert werden, wenn auch nur einer der Partner an Hausstaubmilbenallergie leidet. Überzüge aus goretexähnlichen, atmungsaktiven Materialien mit Zippverschluss in standardisierten und Sondergrößen sind die elegantere Lösung und im Fachhandel bzw. in Sanitätsfachgeschäften erhältlich. Plastikfolien gibt es in Baumärkten.



Sollten Sie sich mit dieser nächtlichen Unterlage nicht zufrieden geben, so tauschen Sie die Matratzen aus. Matratzen aus „biologischen“ Materialien oder Federkernmatratzen sollten **Schaumstoffmatratzen** mit glatten Oberflächen weichen

(doch bitte saugen Sie diese nicht mit Ihrem Staubsauger – verschiedene Kunststoffe laden sich elektrostatisch auf und ziehen den Staub dadurch an). Zu beachten ist aber,

das „antiallergene“ Schaumstoffmatratzen nicht dadurch „antiallergen“ sind, weil sie nicht am Speiseplan der Hausstaubmilben stehen, sondern weil sie leichter zu reinigen sind. Dennoch werden auch diese Matratzen mit der Zeit von Milben besiedelt und zur Eiablage benutzt, wenn man sie nicht mit einem entsprechenden Überzug auf Dauer schützt. Durch den Überzug können auch Latexallergiker derartige Schaumstoffmatratzen verwenden. Die Bearbeitung von Matratzen mit **Dampfstrahlreinigern ist zwecklos**. Sie zerstören die sehr widerstandsfähigen Hausstaubmilben nicht, sondern begünstigen eher deren Wachstum durch das feuchtwarme Klima im Inneren der Matratze.



Wechseln Sie Ihre Daunen- oder Schafwollbettdecke und Ihre noch so feinen Daunenkissen gegen Decken, Bezüge und Polster aus synthetischen Geweben mit ebensolchen Füllungen, die das Waschen mit 60°C klaglos überstehen. **Decke und Polster**

sollten alle 4 bis 6 Wochen gewaschen werden, da der Fortpflanzungszyklus der Milben etwa 8 Wochen beträgt und längeres Hinausschieben des Waschtages trotz aller anderen Bemühungen wieder zu einer Vermehrung der unliebsamen Untermieter führt. Wäsche, die ein Waschen bei Temperaturen von 60°C nicht zulässt, kann auch mit einem speziellen Waschmittelzusatz gegen Hausstaubmilben bei 40°C gewaschen werden.



Wichtig ist der häufige Wechsel der Bettwäsche (möglichst wöchentlich), wobei Gewebe wie Frottee oder Seide überhaupt gemieden werden sollten. Auf Grund der Wärme von 25 bis 28°C und der hohen Luftfeuchtigkeit in der Bett-

wäsche von 60 bis 80 % durch die nächtliche Schweißabsonderung findet die Hausstaubmilbe im Schlafbereich die idealsten Lebensbedingungen. Dies gilt auch für das Bett Ihres Partners! Vergessen Sie nicht beim Wechseln der Bettwäsche den **Überzug Ihrer Matratze mit einem feuchten (Einmal)-Tuch abzuwischen**. Sie würden staunen, wie viele Tausende Milben Sie „auf einen Streich erwischen“.

Lüften Sie das Bettzeug jeden Tag, wenn möglich in der Sonne oder an trockenen, klaren Wintertagen. Mit dem Trocknen der Bettwäsche am Morgen nehmen Sie den Milben die Freude an der Vermehrung.

Teppiche, insbesondere Spannteppiche und Bettvorleger, Bettüberwurfdecken, Zierpolster, schwere Gardinen und Stores sollten gemieden werden.



Kuscheltiere sind die häufigsten Verursacher allergischer Beschwerden bei Kindern. Mit einigen Tricks können Sie Ihren Kindern diese Lieblinge erhalten und dadurch Tränen verhindern. Stecken Sie die Kuscheltiere in Plastiksäcke und legen Sie diese über 24 Stunden in die **Tiefkühltruhe** (Einstellung – Tiefgefrieren). Saugen Sie sie tags darauf gründlich ab, um eine noch intensiverer Wirkung zu gewährleisten. Eine billige, jedoch nicht ganz ungefährliche Methode ist das „Backen“ des Stofftieres im Backrohr für **1 Stunde bei ca. 50 – 60°C** und eine Nachbehandlung wie bei der Tiefkühltechnik. Doch achten Sie auf die richtige Temperatur (höhere Temperaturen können den geliebten Stoffliebbling zum Rauchen bringen). Diese Sanierungsmöglichkeit soll nur dann durchgeführt werden, wenn Sie den Herd permanent unter Kontrolle haben. Nicht alle Stofftiere sind für diese „Rosskur“ geeignet. **Wiederholen Sie einen dieser Vorgänge alle 2 bis 4 Wochen!**



Die eleganteste und einfachste Methode ist aber, die Hausstaubmilbe an ihrer „Achillesferse“ zu erwischen. Stecken Sie die Stofflieb-linge in **trockenem Zustand in den Wäschetrockner** für etwa eine Stunde (Einstellung – Extratrocken).

Dies kann **auch mit Polstern und Decken** durchgeführt werden. Nicht vergessen, das Flusensieb vorsichtig zu reinigen, hier befinden sich Unmengen von verendeten Hausstaubmilben und deren Kot. Ein **zusätzliches Absaugen** des Kots aus den Textilien ist daher **nicht notwendig**, jedoch sollte diese Behandlung der Polster und Decken ebenfalls alle **4 bis 6 Wochen** erfolgen.



Achten Sie auf eine **Luftfeuchtigkeit von unter 50 %** und auf die Temperatur der Wohnung, besonders des Schlafzimmers (ideal mit 18°C). Höhere Zimmertemperatur fördert das Fortpflanzungsbedürfnis der Milben.

Wechseln Sie Straßenkleidung, und Schuhe nie im Schlafzimmer, lassen Sie nicht benötigte Kleidungsstücke nicht frei herumliegen.



Lüften Sie die Wohnung tagsüber häufig bei trockenem Wetter und **vermeiden Sie Luftbefeuchter**. Durch hohe Luftfeuchtigkeit können Schimmelpilze wachsen, deren Sporen wiederum auch Allergien verursachen können.

Insbesondere gilt dies für Luftbefeuchter, welche an Zentralheizungskörpern aufgehängt werden und aus Wasserreservoirs Feuchtigkeit abgeben.

Ideal im Schlafraum sind **Möbel mit glatten, feucht abwischbaren Oberflächen**.

Fußböden sollten fugenlos verlegt sein, geeignet sind Parkett-, glatte Kunststoff- oder Fliesenböden. Von Wänden abstehende Sesselleisten sammeln in ihren Fugen Unmengen von Hausstaub und gelten als „Nachschubbasen“ für Milben. Einfaches Abdichten mit Silikon schafft Abhilfe.



Verwenden Sie für Ihre **Reinigungsarbeiten vorwiegend feuchte Tücher**.

Filter von Belüftungs- und Klimaanlage sollten häufig ausgetauscht werden.

Textiltapeten, Wandteppiche oder

Tierfelle sollten im Kampf gegen die Hausstaubmilbe ebenso weichen wie unnötige Polstermöbel. Stehen Sie vor dem Ankauf einer neuen Sitzgruppe im Wohnzimmer, so entscheiden Sie sich

für eine „Ledergarnitur“. Besitzen Sie eine

Ihnen liebgewordene Stoffsitze, so versuchen Sie eine Behandlung mit den vorhin beschriebenen **Raumsprays oder Schaumreinigern**. Ihre Wirkung hält immerhin einige Monate an. Kästen und Schränke sollten mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Besonders gilt dies für den **Bereich unter dem Bett**.

Als Hausstaubmilbenallergiker sollten Sie **Reinigungsarbeiten** wie **Staubsaugen** meiden, ebenso Dachbodenentrümpelungen und den berühmten Osterputz, was gerade bei Hausfrauen oft nicht möglich ist. In diesem Fall helfen während dieser Arbeiten ein Tuch über den Haaren und eine einfache **Staubmaske vor Mund und Nase**. **Bücher** verwahren Sie am besten in Regalen hinter Holz- oder Glastüren, sie sind ideale Staubfänger und benötigen viel Zeit zur Reinigung.



Halten Sie nach Möglichkeit **keine Haustiere** – deren Plätzchen und Körbchen sind ebenfalls ideale Brutstätten für die Hausstaubmilbe. Auch **Pflanzen** sollten Sie möglichst **nicht** im Haus haben, auf gar keinen Fall im Schlafzimmer. Ihre Blätter bieten durch ihre große Oberfläche Ablagemöglichkeit für Unmengen von Staub und letztendlich ist die feuchte Erde bzw. der Lecaton der Hydrokultur Keimboden für verschiedenste Schimmelpilze, auf die Sie sich als Allergiker ebenfalls sensibilisieren können. Außerdem benötigen Hausstaubmilben bestimmte Schimmelpilze zu ihrer Verdauung.





Als **Urlaubsziel** des Hausstaubmilbenallergikers eignen sich besonders Aufenthalte in Wüstengegenden oder in Regionen über 1.200 bis 1.500 m Seehöhe. Diese Höhenlagen sind wegen der dort herrschenden klimatischen Bedingungen mit ganzjähriger geringer absoluter Luftfeuchtigkeit, niedriger Temperatur und langen Heizperioden in den Häusern für unsere unliebsamen Mitbewohner wenig geeignet. Erkundigen Sie sich nach Hotels, die großen Wert legen auf hausstaubmilbensanierte Gästezimmer unter: www.allergiealpin.info. Bei der Buchung des Urlaubs sollte auf Hotelzimmer ohne Teppichböden Wert gelegt werden. Um den Urlaub nicht zum Albtraum werden zu lassen, empfiehlt es sich, eine Plastikfolie als „Encasing-Ersatz“ für die Matratze in den Koffer zu packen.

Hat man einmal auf die Plastikfolien vergessen, so lindern im Notfall täglich **frisch gewaschene Badetücher** als Betauflage und um das Kopfkissen geschlungen die Beschwerden. Die Badetücher werden üblicherweise **mit 95°C gewaschen** und sind daher weitgehend milbenfrei. Schließlich befindet man sich ja stundenlang mit dem Gesicht am Kopfkissen „Haut an Haut“ mit den Hausstaubmilben. Im Notfall lindern die abendliche Einnahme einer Tablette eines Antihistaminikums und bei Asthmatikern die zusätzliche abendliche Inhalation der Asthmamedikamente die schlimmsten Beschwerden.

Diese Informationsbroschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von **Prim. Dr. Gert Wurzinger**

Literatur beim Verfasser.
www.wurzinger.com



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

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:



INNOVATION IM FOKUS
PATIENTEN IM HERZEN



STALLERGENES