



Merkblatt zur Allergievermeidung für Hausstaubmilbenallergiker

Informationen von Ihrem Praxisteam

Bei Menschen, die hierzu veranlagt sind, kann sich eine Allergie gegen die im häuslichen Staub vorhandenen Milben entwickeln. Typische Beschwerden, die durch eine solche Hausstaubmilbenallergie verursacht werden, sind anhaltender, besonders morgendlicher Schnupfen bzw. eine chronische Behinderung der Nasenatmung, anhaltender nächtlicher Husten oder aber ein Asthma bronchiale.

Die Hausstaubmilbenallergie entwickelt sich durch Kontakt der menschlichen Nasen- und/oder Bronchialschleimhaut mit kleinsten Mengen allergieerzeugenden Staubes über lange Zeit, zumeist mehrere Jahre hinweg. Solcher Staub enthält als eigentliche allergieerzeugende Substanzen (Allergene) winzig kleine Teilchen der Hausstaub- oder auch der Mehlmilbe. Diese Milben finden sich in praktisch jedem Haushalt unserer Klimazone, sie sind sehr klein (0,2-0,8 mm) und damit nur unter der Lupe oder dem Mikroskop sichtbar. Noch viel kleiner sind selbstverständlich die Kotkügelchen der Milbe. Besonders diese können als Feinstaub eingeatmet werden und erreichen deshalb nicht nur die oberen Atemwege, sondern auch die Bronchien und können dort Asthma auslösen. Bei Neurodermitis kann auch direkter Hautkontakt mit Milbenallergenen zur Verschlechterung des Hautzustandes führen.

Folgende Bedingungen begünstigen eine starke Milbenvermehrung und damit auch eine Zunahme der durch ihre Allergene ausgelösten Beschwerden:

- Warme Raumtemperaturen zwischen 20 und 30° C
- Hohe relative Luftfeuchtigkeit (über 60 %)
- Vorhandensein von Hautschuppen und Haaren (von Menschen und Tieren), die den Milben als Nahrung dienen

Diese Bedingungen sind in unseren Wohnungen leider viel zu gut erfüllt. Milben sind daher natürliche Mitbewohner unserer Innenräume.

Optimale Lebensbedingungen finden Hausstaubmilben in/auf:

- Matratzen, insbesondere solchen mit Naturstoffanteilen
- Oberbetten aus Federmaterial oder Schafwolle, Kamelhaardecken
- Bettwäsche
- Polstermöbeln
- Teppiche und Teppichböden
- Staub- und damit Milbennahrungsfängern wie Vorhängen, Stofftieren und Kleidung (auch Schlafanzügen)
- Schaf- und anderen Tierfellen
- Felltragenden Haustieren



Gezielte Maßnahmen („Hausstaubmilbensanierung“) bewirken eine Verringerung der Allergenbelastung der Atemwege bzw. der äußeren Haut durch:

- Schaffen milbenfeindlicher Bedingungen; dadurch wird der Allergen-Nachschub allmählich immer weniger
- Möglichst gründliches und regelmäßiges Entfernen häuslicher Staubansammlungen; damit wird die Menge an zu Hause vorhandenem Milbenallergen dauerhaft niedrig gehalten

Folgende Maßnahmen sind einzeln oder in Kombination empfehlenswert:

1. Anschaffen milbendichter Überzüge (sog. Encasings) für die Matratze und das Bettzeug. Alternativ Bettzeug (Kissen und Zudecke) alle 2 Monate bei 60° waschen
2. Teppichboden durch feucht wischbare Böden ersetzen, z. B. Kork, Parkett, PVC, Fliesen
3. Wenn Teppichböden nicht entfernt werden können, z. B. in einer Mietwohnung, regelmäßiges Saugen mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter (viele Staubsauger kann man durch HEPA-Filter erweitern). Hausstaubmilbenallergiker dürfen während des Staubsaugens nicht anwesend sein.
4. Begrenzung der Anzahl der Schmutzeteiere (möglichst nur 1-2 pro Kind); diese regelmäßig, alle 2 Monate bei 60° waschen, oder im Gefrierschrank „übernachten lassen“ und anschließend bei 30° waschen
5. Nicht zu viele und leicht waschbare Vorhänge aufhängen
6. Keine Klimaanlage, keine Luftbefeuchter verwenden
7. Keine felltragenden Haustiere halten
8. Raumluftfeuchtigkeit vor allem im Schlafbereich regelmäßig messen und unter 60 % halten.

Der Erfolg macht sich oft erst nach Monaten bemerkbar, deshalb nicht nach 3 Tagen aufgeben!