

Hausstaubmilben- *Allergie*





Inhaltsverzeichnis

Allergie – einfach erklärt.....	4
Hausstaubmilben – die lästigen Mitbewohner	6
Symptome und Verlauf von Allergien	8
Ursachen von Allergien.....	11
Diagnose einer Allergie	11
Behandlung der Symptome.....	14
Allergen-Immuntherapie.....	15
Praktische Tipps für Hausstaubmilben-Allergiker	17
Milben-Quiz.....	20
Websites rund um Allergien.....	22

Allergie – einfach erklärt

Unter einer Allergie versteht man eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an sich harmlose Umweltstoffe, d. h., der Körper bekämpft diese, obwohl sie keine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Zu den allergieauslösenden Substanzen, sogenannten Allergenen, gehören z. B. Hausstaubmilben, Baum- und Gräserpollen, Schimmelpilze oder Tierschuppen/-haare.

Eine Allergie entwickelt sich in mehreren Schritten:

1. Zuerst wird das Allergen vom Immunsystem als Fremdkörper eingestuft. Dabei produziert das Immunsystem bestimmte IgE-Antikörper, die sich gegen das Allergen richten.
2. Bei dem nächsten Kontakt mit dem Allergen erkennen die spezifischen IgE-Antikörper sofort (innerhalb von Sekunden bis Minuten) das Allergen und veranlassen die Ausschüttung des Botenstoffs Histamin.
3. Histamin löst eine allergische Reaktion mit den typischen Allergie-Symptomen aus.



Hausstaubmilben – die lästigen Mitbewohner

In einem Gramm Hausstaub können bis zu 10.000 Milben vorkommen. Das Vorkommen dieser Tiere lässt nicht auf mangelnde Hygiene schließen. Milben sind Teil unserer natürlichen Umwelt.

Die für das bloße Auge unsichtbaren Spinnentiere sind eigentlich harmlos – aber sie hinterlassen in ihrem kurzen Leben etwa das 200-Fache ihres Gewichts an Kot.

Sowohl der Kot der Milben als auch der Milbenkörper können eine Hausstaubmilben-Allergie auslösen. Milben-Allergene verbinden sich mit anderen Staubpartikeln und werden durch den Luftzug und Bewegungen aufgewirbelt und eingeatmet.



Wo kommen Milben vor?

Milben leben und vermehren sich in warmer und feuchter Umgebung. Sie ernähren sich hauptsächlich von Hautschuppen.

Sie fühlen sich im häuslichen Umfeld wohl, z. B. **in Betten, Polstermöbeln, Teppichböden, Teppichen, Bettbezügen und Kuscheltieren**, aber auch z. B. **in Autos, Schulen, öffentlichen Verkehrsmitteln**.

Die in unseren Haushalten am häufigsten auftretenden Hausstaubmilben sind *Dermatophagoides pteronyssinus* und *Dermatophagoides farinae*.

Symptome und Verlauf von Allergien

Bei einer Hausstaubmilben-Allergie entstehen durch die Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems typische Symptome, die ganzjährig auftreten, z.B.:



verstopfte Nase



Niesanfalle

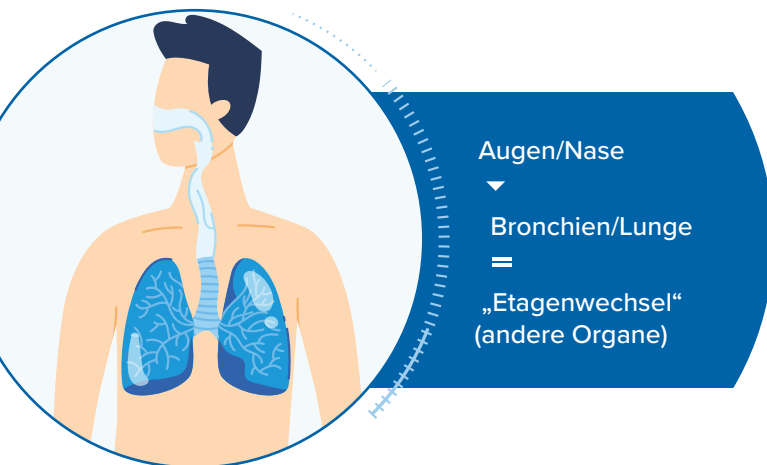


wässriger Ausfluss aus der Nase



Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Möglicher Verlauf der Allergie*



* Klimek L, Vogelberg C, Werfel T: Weißbuch Allergie in Deutschland, 2018.



Allergisches Asthma

Gerade beim allergischen Schnupfen kann bei einer **Nichtbehandlung** der sogenannte „**Etagenwechsel**“ eintreten. Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion von Augen und Nase auf die Bronchien ausbreitet und zum allergischen Asthma führen kann. Dabei kommt es z.B. zu Atembeschwerden mit Beklemmungsgefühl im Brustkorb, trockenem Husten, pfeifender Atmung.



Neurodermitis

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



Kreuzallergien

Einige Patient(inn)en mit Hausstaubmilben-Allergie leiden gleichzeitig an Nahrungsmittelallergien. Grund dafür sind Kreuzreaktionen des Immunsystems. Die gegen Milben gerichteten Antikörper können auch auf andere Allergenquellen reagieren, z.B. auf Schnecken, Flusskrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Muscheln und Shrimps. Zu den typischen Symptomen gehören Kribbeln und Juckreiz der Mund- und Rachenschleimhäute. Es kann auch zu Magen-Darm-Beschwerden oder zu Reaktionen der Haut kommen.



Ursachen von *Allergien*

Warum sich bei einigen Menschen Hausstaubmilben-Allergien bzw. Allergien im Allgemeinen entwickeln und bei anderen nicht, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Wissenschaft diskutiert momentan mehrere Ursachen:

- Zum einen wurde **ein erblich bedingtes Risiko** bzw. eine genetische Vorbelastung nachgewiesen. Das Risiko einer Allergie steigt, wenn ein Elternteil oder beide unter Allergien leiden.
- Zum anderen haben **die individuellen Lebensumstände** erheblichen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Faktoren wie **Luftverschmutzung, Ernährung und übermäßige Hygiene in den ersten Lebensjahren** die Entstehung von Allergien begünstigen.

Diagnose einer *Allergie*

Für eine erfolgreiche Therapie ist es zunächst wichtig festzustellen, auf welche Substanzen Sie allergisch reagieren. Die Diagnose wird von einem Arzt/einer Ärztin bzw. einem Allergologen/einer Allergologin gestellt. In einem ersten Gespräch schafft Ihr Arzt/Ihre Ärztin die Grundlage für die weiteren Untersuchungen und kann unter Umständen schon Hinweise auf mögliche Allergieauslöser gewinnen.

Wichtig dabei ist vor allem, dass Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin genaue Angaben zu Ihrer persönlichen Leidensgeschichte machen können.



Fragen, die bei dem Vorgespräch (Anamnese) gestellt werden könnten:

- Unter welchen Umständen treten die Beschwerden auf und wie lange dauern sie an?
- Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, an dem sich Symptome zeigen, z. B. eher morgens oder abends?
- Zeigen sich die Symptome in der Wohnung oder in der Natur?
- Treten die Symptome das ganze Jahr über auf oder sind sie saisonal, also nur im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter?

Nach dem Vorgespräch könnten folgende Tests weiterhelfen, um die Ursache herauszufinden:



Prick-Test

Auf der Innenseite des Unterarms werden die möglichen Allergene in Form von speziell hergestellten Extrakten aufgetragen und die Haut wird an der entsprechenden Stelle minimal angeritzt. Bildet sich nach kurzer Zeit eine kleine Quaddel und Rötung an der oberflächlich eingestochenen Hautstelle, bedeutet dies ein positives Testergebnis auf ein bestimmtes Allergen.



IgE-Antikörper-Test

Auch mit Hilfe eines Bluttests, der sogenannten IgE-Titerbestimmung, kann man einer Allergie auf die Spur kommen.

Bei einem spezifischen Bluttest lässt sich das Blut nicht nur auf die Gesamtmenge der IgE-Antikörper bestimmen, sondern auch auf spezifische Antikörper untersuchen, die z. B. gegen die Bestandteile der Hausstaubmilben gebildet worden sind.



Provokationstest

Bei einem Provokationstest wird der/die Betroffene direkt am Reaktionsorgan mit dem möglicherweise allergieauslösenden Stoff konfrontiert – in der Regel an den Organen, an denen die Beschwerden auftreten, z. B. Nasenschleimhaut oder Augen.

Behandlung der Symptome

Um die Symptome einer Allergie zu lindern, werden verschiedene Arzneimittel eingesetzt – Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen.

Abschwellende Nasensprays zeigen eine schnelle Wirkung bei Schnupfen und fließender Nase, können aber zu einer Austrocknung der Schleimhäute führen und zu einem Gewöhnungseffekt. Aus diesem Grund sollte man solche Sprays nicht über einen längeren Zeitraum nutzen.

Andere Wirkstoffe, wie **Antihistaminika**, hemmen die Wirkung von Histamin im Körper. Nasensprays oder Augentropfen wirken lokal, während bei Tabletten die Wirkstoffe auch ins Blut gelangen. Durch das Blut gelangen manche Antihistaminika auch ins Gehirn und können so Müdigkeit auslösen.

Gegen die Schleimhautschwellung und Entzündung werden oft **Glukokortikoide (Kortison)** eingesetzt. Sie wirken entzündungshemmend, entwickeln ihre Wirksamkeit aber erst nach Tagen oder Wochen. Je nach Arzneiform können auch mit Kortison unterschiedliche Nebenwirkungen auftreten.



Allergen-Immuntherapie –
im Video einfach erklärt

Allergen- Immuntherapie

Die **Allergen-Immuntherapie**, auch **Hyposensibilisierung** genannt, ist die einzige Behandlungsmethode, die an der Ursache der Erkrankung ansetzt.

Der Körper lernt dabei, dass das Allergen keine Gefahr darstellt und deshalb nicht durch das Immunsystem bekämpft werden muss.

Das Immunsystem benötigt eine Weile, um sich an das Allergen zu gewöhnen. Daher ist es wichtig, dass die Behandlung über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird. Allgemein wird empfohlen, die Behandlung mindestens 3 Jahre lang fortzuführen, um so das Immunsystem auch langfristig unempfindlich gegen das Allergen zu machen. Grundsätzlich gibt es bei der Allergen-Immuntherapie zwei Behandlungsmöglichkeiten:



Subkutane Immuntherapie („unter die Haut“)

Hierbei wird das Allergen in einer Lösung unter die Haut gespritzt. Um diese Behandlung durchführen zu lassen, müssen Sie regelmäßig in die Arztpraxis kommen. Nachdem Sie Ihre Spritze erhalten haben, ist es wichtig, dass Sie noch mindestens 30 Minuten in der Praxis verweilen, um sicherzustellen, dass keine stärkeren Nebenwirkungen auftreten. Außerdem sollten Sie sich am Tag der Injektion schonen, d. h. körperliche Anstrengung (z. B. Sport, schwere körperliche Arbeit, Saunagänge) vermeiden.



Sublinguale Immuntherapie („unter die Zunge“)

Bei der sublingualen Allergen-Immuntherapie wird das Allergen als Tablette oder Tropfen unter die Zunge gegeben und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Diese Form der Therapie können Sie selbstständig zu Hause durchführen.

Ihre Schlüssel zum Erfolg:

1. Frühzeitige Behandlung
2. Regelmäßige Anwendung über 3 Jahre



Praktische *Tipps für* *Hausstaubmilben-Allergiker*

Sie haben nur Beschwerden, wenn Sie mit Hausstaubmilben-Allergenen in Kontakt kommen und Sie können einiges tun, um das Vorkommen von Milben zu reduzieren und den Kontakt mit ihnen einzuschränken. Oberstes Ziel ist es hierbei, den Hausstaubmilben die Nahrung zu entziehen und es für sie so ungemütlich wie möglich zu machen. Folgende Tipps und Maßnahmen können helfen, Ihre Beschwerden zu lindern:



Milbendichte Bettüberzüge verwenden

Eine Maßnahme ist die Verwendung von speziellen „Encasing“-Schutzbezügen für Kopfkissen, Oberbett und Matratze, die unter die normale Bettwäsche gezogen werden. Sie sind sehr engmaschig gewebt, luftdurchlässig, atmungsaktiv und umhüllen das Bettzeug rundherum milbendicht. Waschen Sie die Allergiebezüge und auch Decken und Kopfkissen mindestens alle drei Monate bei 60°C.



Auf Gardinen und Teppiche verzichten

Hausstaub, in dem sich die Milben tummeln, findet sich insbesondere in Gardinen und Teppichen, Pflanzen, aber auch in offenen Regalen mit Büchern. Daher sollten Sie darauf weitgehend, insbesondere im Schlafzimmer, verzichten.



Zimmer und Bettzeug gründlich lüften

Da sich Hausstaubmilben in einem feucht-warmen Klima besonders wohl fühlen, sollten Sie alle Zimmer, insbesondere das Schlafzimmer, mehrmals täglich stoß- oder querlüften. Versuchen Sie, die Temperatur im Schlafzimmer höchstens bei 18°C zu halten.



Bettwäsche wöchentlich wechseln

Wechseln Sie die Bettwäsche einmal pro Woche und waschen Sie sie bei 60 °C. So werden der allergieauslösende Kot der Milben, die Milben selbst und auch die Nahrungsquelle der Milben – Haare und Hautschuppen – beseitigt.



Im Schlafzimmer nicht kämmen oder umziehen

Es ist ratsam, im Schlafzimmer weder Kleidung zu wechseln noch die Haare zu kämmen, denn dabei lösen sich viele Hautschuppen und Haare, die den Hausstaubmilben als Nahrung dienen.



Haustiere nicht ins Schlafzimmer lassen oder möglichst keine Haustiere halten

Die Hautschuppen und Haare von Haustieren liefern den Milben zusätzliche Nahrung. Daneben wirbeln Tiere durch ihre Bewegung Staub auf und erhöhen die Luftfeuchtigkeit.



Kuscheltiere waschen oder einfrieren

Stofftiere oder Kuschelkissen sollten Sie regelmäßig bei 60 °C waschen. Ist das nicht möglich, können Sie diese auch für zwölf Stunden bei –18 °C in die Tiefkühltruhe legen und danach bei niedriger Temperatur waschen oder absaugen.



Allergiker-Staubsauger benutzen

Verwenden Sie beim Staubsaugen nach Möglichkeit ein HEPA-Filtersystem („High Efficiency Particulate Air“/hocheffizienter Partikelfilter). Saugen Sie Teppiche, Teppichböden, Polstermöbel und Matratzen mit einer rotierenden Bürste.



Oberflächen feucht abwischen

Staub und Schmutz auf glatten Oberflächen lassen sich am besten mit einem feuchten Tuch entfernen. Böden sollten Sie, wenn möglich, einmal pro Woche feucht wischen.



Milben-Quiz

1. Ernähren sich Hausstaubmilben vegetarisch?

- Ja Nein

2. Wie groß ist eine Hausstaubmilbe etwa?

_____ mm

3. Zu welcher Gattung gehört die Hausstaubmilbe?

- Käfer Spinne Hautflügler

4. Bis zu wie viele Hausstaubmilben können in einem einzigen Bett leben?

- Ca. 750.000 Ca. 5 Mio. Ca. 10 Mio.

5. Wie lange kann sich eine Milbenpopulation von einem Gramm Hautschuppen ernähren?

- 1 Tag 1 Woche 6 Wochen

6. Können Hausstaubmilben beißen?

- Ja Nein

Die Quiz-Auflösung finden Sie auf Seite 23.



Websites rund um Allergien

Auf den folgenden Websites finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Allergien:

www.allergieinformationsdienst.de

Informationen rund um das Thema Allergie

www.gesund.bund.de/hausstauballergie

Weitere Informationen rund um das Thema Hausstaubmilben-Allergie

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

www.dgaki.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie

Allergie-App MASK-air



Mit der App MASK-air können Allergien gezielter beobachtet und besser behandelt werden.

Die App ist in gängigen App-Stores erhältlich.

Quizauflösung

1. Nein, da sie sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen ernähren
2. 0,1–0,5 mm
3. Spinnentiere
4. Ca. 10 Mio.
5. 6 Wochen
6. Nein

Bei weiteren Fragen zu
Allergien *wenden Sie sich
an Ihre Arztpraxis.*

Stallergenes GmbH

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 50
47475 Kamp-Lintfort
Deutschland

Tel: 0 28 42-90 40-0
de.service@stallergenesgreer.com
www.stallergenesgreer.de

1705