

## Patientenmerkblatt Hausstaubmilbenallergie

### **Was ist eine Hausstaubmilbenallergie?**

Die Hausstaubmilbenallergie ist eine Typ-I-Allergie auf die Bestandteile im Hausstaub. Wichtigste Allergene sind die Hausstaubmilbe (v.a. *Dermatophagoides pteronyssinus*) und ihre Ausscheidungsprodukte, daneben Federn, Tierhaare und Schimmelpilze. Als Nachweis dient die Feststellung der Hausstaubmilbenbelastung, Hausstaubmilben bzw. -kot mit Hilfe des Acarex-Testes. 1 g Hausstaub kann zwischen 500 - 100.000 Milben enthalten. Die Suchmethode bietet die Chance festzustellen, in welchem Teil der Wohnung und in welchem Möbelstück die Belastung am größten ist. Hausstaub besitzt keine einheitliche Zusammensetzung, sondern variiert von Wohnung zu Wohnung, ja sogar von einem Zimmer zum anderen. Gewöhnlich besteht Hausstaub aus Haaren und Hautschuppen von Menschen und Tieren, Textilfasern, Federn, Bakterien, Pilzen, Algen, Hausstaubmilben u. a. Jeder dieser Bestandteile kann eine Allergie auslösen. Die meisten Patienten, die auf Hausstaub empfindlich reagieren, sind jedoch gegen die Hausstaubmilben allergisch.

Hausstaubmilben kommen bis 1500 m über dem Meeresspiegel in jedem Haushalt vor. Mit bloßem Auge sind sie nicht erkennbar. Sie ernähren sich von menschlichen Hautschuppen. Ihre bevorzugten Aufenthaltsorte sind daher die Matratzen der Betten und Polstermöbel. Die getrockneten Kotpartikel der Milben gelten als Hauptauslöser der Allergie. Diese winzigen Bällchen sind besonders schwer aus Teppichböden zu entfernen. Auch Schimmelpilze, die immer mit Hausstaubmilben vergesellschaftet sind, sowie Tierhaare und -schuppen, manchmal auch Staubläuse, Käfer oder Silberfische kommen in speziellen Fällen als Allergieauslöser in Frage.

Optimale Lebensbedingungen der Milben liegen bei Temperaturen zwischen 25 und 30°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65-80 %.

Tierhaltung verbessert die Lebensbedingungen der Hausstaubmilben (zusätzliche Feuchtigkeit und Futter).

Somit sollten Hausstaubmilbenallergiker das Halten von Tieren in der Wohnung ebenso vermeiden wie die gegen Tiere sensibilisierten Personen. Auch Topfblumen können sich durch ihre Feuchtigkeitsabgabe und die Besiedelung der Erde mit Schimmelpilzen negativ auf die Allergenbelastung der Wohnung auswirken. Innerhalb der Wohnung ist die Matratze das bedeutendste Milbenreservoir (ausreichend Nahrung, Feuchtigkeit und Wärme).

### **Wie sieht eine Hausstaubmilbenallergie aus?**

Der in jeder Wohnung vorkommende Hausstaub kann bei gewissen Menschen z.T. heftige allergische Reaktionen verursachen. Die meist ganzjährig auftretenden Beschwerden machen sich besonders an den Atemwegsorganen, der Nase und Augen bemerkbar, z. B. als Husten, Atemnot, Asthma bronchiale, Niesanfälle, Schnupfen, Augenjucken und -tränen.

Das Beschwerdenmaximum wird bei feuchtwarmer Witterung bzw. am Ende oder Beginn der Heizperiode im Frühjahr und Herbst erreicht. Besonders starke Beschwerden (Asthmaanfälle, Atemnot) treten sehr oft im Schlafzimmer morgens nach dem Aufwachen oder beim Bettenmachen auf.

### **Wie wird die Hausstaubmilbenallergie behandelt?**

Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse der Allergiediagnostik wird Ihr Arzt die speziell für Sie in Frage kommenden Behandlungsmöglichkeiten auswählen. Die wichtigste Behandlung besteht in der so genannten Allergenkenz, d.h. dem konsequenten Meiden der auslösenden Substanz. Im Vordergrund stehen hier Hausstaubsanierungsmaßnahmen:

#### **1. Bett:**

Sog. "Encasing-Bezüge" (encase = umhüllen) haben sich als effektivste Methode zur Reduktion der Allergiebelastung der Matratzenoberfläche erwiesen. Mittlerweile gibt es eine Reihe guter Produkte auf dem Markt. Neue Matratzen sind - zumindest in Plastikfolie eingeschweißt - meist milbenfrei, werden jedoch rasch z.B. durch direkten Kontakt mit der Kleidung, von Milben besiedelt. Die Kontamination mit Allergenen erfolgt auch auf dem Encasing; daher die Empfehlung des Waschens alle drei Monate.

Für das Bett sind Textilien zu bevorzugen, die bei Temperaturen > 60°C gewaschen werden können. Bettbezüge aus Baumwolle bieten sich hier an.

**Übrigens:** Latexmatratzen oder Wasserbetten sind dem "Encasing" ebenfalls deutlich unterlegen (eindeutige Hinweise, dass Latexmatratzen zu Latexallergien führen, gibt es nicht!).

Von Vorteil sind Kissen und Oberbetten aus Synthetik, die ca. alle 6 Wochen bei 60°C gewaschen werden sollten.

#### **2. Schlafzimmer:**

Wichtig ist, dass die Luftfeuchtigkeit möglichst gering ist. Ferner sollten möglichst wenig Staubfänger vorhanden sein (Ventilatoren haben keinen Effekt!).

Anstelle von Teppichböden sollte folgender Fußbodenbelag der Vorzug gegeben werden: Fliesen, Laminat, versiegelter Kork, Kunststoffbodenbeläge oder Parkett.

Luftbefeuchtergeräte können sinnvoll sein, wenn die Luftfeuchtigkeit in einem Raum tatsächlich längerfristig 30% oder weniger beträgt.

Auch wenn Rauchen keinen direkten Einfluss auf die Hausstauballergenmenge hat, führt es doch in der Wohnung zu einer sehr hohen Schadstoffbelastung!

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, St. Josef-Hospital, Ruhr-Universität Bochum  
Seite 3 von 3

#### **3. Wohnung:**

Die Sitzmöbel in den Wohnräumen sollten abwischbar sein. Von Vorteil sind Strahlungsheizungen (Fußboden-, Wand-, und Fußleistenheizungen). Bei Tapeten ist die Verwendung von glatten, strukturlosen Papiertapeten sinnvoll.

Sollte es trotz umfangreicher Sanierungsmaßnahmen nicht zu einer deutlichen Beschwerdebesserung kommen, führt man eine spezifische Immuntherapie mit Hausstaubmilbenextrakt durch.

Je nach Beschwerdedauer erhalten Sie 3-5 Jahre in regelmäßigen Abständen eine Allergenlösung injiziert, so dass Sie gegen das oder die Allergene unempfindlich werden. Fallweise kann eine Behandlung mit Medikamenten zusätzlich oder zur Überbrückung notwendig sein, wenn es der Arzt für erforderlich hält. Richten Sie sich genau nach den Anweisungen des Arztes.

### **Was ist nach der Behandlung der Hausstaubmilbenallergie wichtig?**

• Das Schlafzimmer (der Mensch hält sich etwa 1/3 seines Lebens im Schlafzimmer auf) soll gut belüftbar, trocken gelegen (Luftfeuchtigkeit höchstens 50 Prozent) und frei von Schimmelpilzwachstum sein.

- Kopfkissen, Bettdecken und Matratzen sollen aus waschbarem Schaumstoff oder anderem Kunstfasermaterial und stets gut gereinigt und durchlüftet sein. Bett- und Kissenbezüge sind 1 x wöchentlich zu wechseln (95 ° C Wäsche).
- Entfernen Sie nach Möglichkeit alle Staubfänger wie Teppiche, Felle, Bettvorleger etc. besonders im Schlafzimmer.
- Kämmen und bürsten Sie sich nicht im Schlafzimmer.
- Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer tagsüber möglichst nicht als Wohnzimmer.
- Bei heftigen Beschwerden im Bett sollte man die Matratze mit einer undurchlässigen Folie beziehen und täglich feucht abwischen, um die Hautschuppen zu entfernen. Danach die Matratze gut lüften.
- Reinigen Sie die Wände, Decken, Böden usw. häufig und gründlich. Achten Sie auf fugenlosen Fußboden (am besten leicht zu reinigender Kunststoffboden, kein Teppichboden). Wenn Sie selbst staubsaugen müssen, so schützen Sie sich mit einer Maske vor dem Gesicht.
- Entfernen Sie Tiere und Pflanzen (letztere besonders in Hydrokultur) aus dem Schlafzimmer.
- Verwenden Sie keine Insektenvertilgungsmittel und Mittel zur "Luftverbesserung".
- Achten Sie bei Belüftungs- und Klimaanlage darauf, dass sie frei von Schimmelpilzwachstum sind. In allen Räumen sollte die Luftfeuchtigkeit so gering wie möglich sein.
- Tragen Sie einen Schlafanzug, um zu verhindern, dass die Hautschuppen direkt in das Bett gelangen.