

Waschen und wischen

Nicht nur Pollen verursachen allergischen Schnupfen und Asthma. Auch Hausstaubmilben lösen bei vielen Menschen solche Beschwerden aus. Gegen die Belastung lässt sich aber einiges tun.

Es gibt sie selbst in penibel hygienischen Haushalten. Sie leben in Matratzen und Bettdecken, Polstermöbeln, Kuschelkissen und Teppichen. Wenigstens sind sie mit dem bloßen Auge nicht

zu sehen, denn Hausstaubmilben werden nur 0,1 bis 0,5 Millimeter groß. Und eigentlich sind die winzigen Spinnentierchen auch harmlos: Sie stechen nicht, sie beißen nicht, sie übertragen keine

Krankheiten. Allerdings reagiert so mancher trotzdem allergisch auf die unsichtbaren Mitbewohner bzw. deren Ausscheidungen – und das im wahrsten Sinne des Wortes: Die Nase ist verstopft oder

läuft, häufig kommt es sogar zu Atemnot und Asthma.

Anders als bei Pollenallergikern treten die Beschwerden vor allem im Haus auf, oft in der Nacht und verstärkt im Spätherbst. Der Verdacht



Foto: dlagp_cerno/Stock/Thinkstock

auf eine Hausstaubmilbenallergie sollte auf jeden Fall von einem Allergologen geklärt werden. Und dann? Neben dem Einnehmen von Medikamenten oder einer langfristigen spezifischen Immuntherapie (siehe Kasten) hilft wie immer vor allem das Vermeiden des Allergens. Dafür muss einiges im Haushalt um- und aufgeräumt werden.

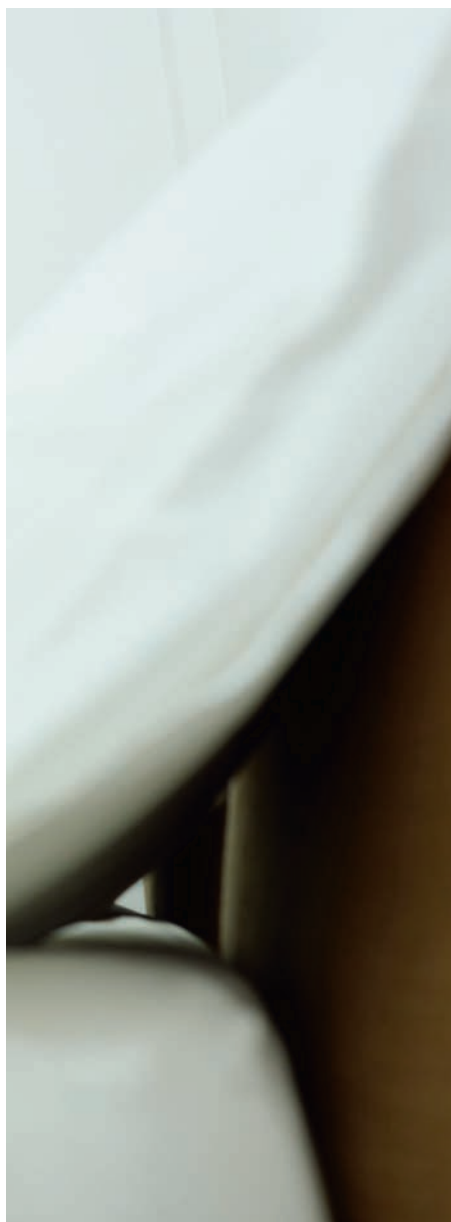
Ganz verbannen lassen sich die Milben nicht, aber zumindest eindämmen. Die Tierchen finden es nämlich vor allem dort wunderbar,

Wo es sich der Mensch gemütlich macht, gefällt es auch den Milben

wo es sich der Mensch längere Zeit gemütlich macht. Das hat einen einfachen Grund: Sie ernähren sich hauptsächlich von menschlichen Hautschuppen. Wer ein paar Stunden auf dem Sofa sitzt, im plüschigen Fernsehsessel das Abendprogramm betrachtet oder einfach nur nachts im Bett liegt, verliert genug Hautbestandteile, um Abertausenden von Milben das Überleben zu sichern.

Das Hauptaugenmerk bei der Sanierung liegt auf dem Bett: Immerhin verbringen wir in der Regel sechs bis acht Stunden täglich an diesem Ort. Und das feucht-warme Milieu in der Matratze behagt den Milben sehr. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) empfiehlt, die Matratze mit einem allergendichten Überzug, Encasing genannt, zu umschließen. Er verhindert zum einen, dass Hautschuppen zu den Milben gelangen, zum anderen dringt der allergene Milbenkot nicht nach außen. Sinn macht die Maßnahme aber nur, wenn auch alle weiteren Matratzen im Zimmer mit Encasings überzogen werden, also beispielsweise die Unterlage des Partners oder des Geschwisterkinds. Ob die Krankenkasse sich an den Kosten beteiligt, ist unterschiedlich und sollte vorab geklärt werden.

Allerdings sind die Encasings unter Allergieforschern nicht mehr unumstritten. Denn eine im Jahr 2014 veröffentlichte amerikanische Metaanalyse von 24 Studien ergab erstaunlicherweise, dass die Matratzenüberzüge weder das Entstehen einer Hausstaubmilbenallergie verhinderten, noch bereits



Kompakt

Keine Topfblumen

Wer allergisch auf Hausstaubmilben reagiert, sollte möglichst auf Topfpflanzen in der Wohnung verzichten. Denn sie erhöhen zum einen die für die Milben überlebenswichtige Luftfeuchtigkeit. Zum anderen bilden sich in der Blumenerde oft Schimmelpilze, die neben den menschlichen Hautschuppen eine Hauptnahrungsquelle für die Spinnentiere sind.

Milbendichte Bettwäsche

Wer Kopfkissen und Bettdecke nicht regelmäßig waschen will, kann auf milbendichte Bettwäsche ausweichen. Sie ist auch für den Urlaub in fremden Betten eine gute Alternative – zusammen mit dem Encasing für die Matratze.

Urlaub in den Bergen

Während Pollenallergiker auch am Meer Erleichterung verspüren, empfiehlt sich für Hausstaubmilbenallergiker ein Urlaub in den Bergen. Denn ab etwa 1.500 Metern Höhe herrscht eine niedrigere Luftfeuchtigkeit. Und damit gibt es dort deutlich weniger Milben.

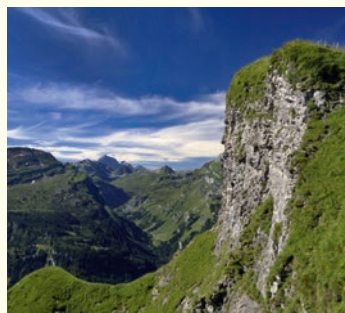


Foto: mago/blickwinkel

Achtung, Kreuzallergie!

Beim Genuss von Scampis, Muscheln und Schnecken kribbelt es im Hals? Bei Krebsen, Austern und Langusten sind ebenfalls allergieähnliche Symptome zu beobachten? Hausstaubmilbenallergiker reagieren zwar im Vergleich zu Pollenallergikern verhältnismäßig selten auf bestimmte Nahrungsmittel. Aber wenn es doch zu einer solchen Kreuzallergie kommt, dann meist auf Krusten- und Weichtiere.



Foto: Peopleimages/Stock

Keine Chance dem Hausstaub: Allerdings rückt man ihm als Allergiker besser mit einem feuchten Lappen zu Leibe.

bestehende allergische Symptome deutlich verminderten. Der DAAB dagegen hat andere Erfahrungen gemacht: In einer einige Jahre zurückliegenden Befragung gaben über 70 Prozent der Hausstaubmilbenallergiker an, mit den Encasings weniger Beschwerden zu haben. „Deshalb sind wir weiterhin vom Nutzen guter Encasings überzeugt“, sagt Anja Schwalfenberg vom DAAB. „Bei eindeutigen Symptomen sind Matratzenencasings immer noch Mittel der Wahl“, meint auch Professor Dr. Claus Kroegel, Leiter der Abteilung Pneumologie und Allergologie an der Uniklinik Jena.

Auch für das Kopfkissen hält Schwalfenberg einen allergendichten Zwischenüberzug für ratsam. Bei der Bettdecke dagegen reiche es auch, sie regelmäßig alle vier bis sechs Wochen zu waschen. Ob das Oberbett aus Kunstfasern oder Daunen bestehe, sei nicht so entscheidend: „Hauptsache, es lässt

sich bei 60 Grad reinigen.“ Die hohen Temperaturen sind wichtig, damit die Milben auch wirklich absterben. Kuscheltiere aus dem Kinderbett kann man 24 Stunden ins Gefrierfach packen, das killt die Milben ebenfalls. Um den Kot und weitere allergene Bestandteile herauszubringen, müssen die Plüschtiere aber ebenfalls noch gewaschen werden, hier reichen dann 40 Grad.

Allein Matratze, Kopfkissen und Decke zu schützen, genügt aber nicht, wenn das Bett mit Polsterüberzügen versehen ist, in denen ebenfalls Milben wohnen können. Am besten ist also ein glattes, gut abwischbares Bettgestell mit Füßen und ohne Bettkasten, sodass die eingepackte Matratze trotzdem gut durchlüftet wird.

Wie im Schlafzimmer sollten aus der ganzen Wohnung Polstermöbel, Sofakissen und Teppiche verbannt werden, um Hausstaubmilben möglichst wenig Unterschlupfmöglichkeiten zu bieten. „Weg

von Stoffutensilien, hin zu einem Wohnstil mit Ledermöbeln, geschlossenen Regalen und Holzböden“, so die Empfehlung des Jenaer Allergologen Claus Kroegel für die Sanierung der eigenen vier Wände. Werden sowohl Möbel als Fußböden regelmäßig feucht gewischt, verringert das nämlich auch den Hausstaub, an den sich der Milbenkot bindet.

Doch nicht jeder ist ein Freund glatter, oft fußkalter Böden, auf denen der Staub ja auch schneller aufwirbelt. „Es hängt natürlich auch von Vorlieben und Gewohnheiten ab“, weiß Anja Schwalfenberg vom DAAB. „Schaffe ich es nicht, jeden zweiten Tag den Boden zu wischen, ist ein kurzfloriger Teppich eine mögliche Alternative.“ Am kurzen Flor können sich die Milben nicht so festkrallen wie an langen Teppichfasern. „Aber so manchen Allergiker kribbelt es schon beim Anblick von Teppichen, vor allem im Schlafzimmer.“ Wer als Hausstaubmilbenallergiker trotzdem lieber den Staubsauger statt

Encasings für Matratze und Kissen, 60-Grad-Wäsche für das Oberbett

den Wischappen schwingt, sollte sich auf jeden Fall ein Gerät mit HEPA-Filter (High Efficiency Particulate Air filter) anschaffen. Diese halten auch kleinste Partikel, zu denen eben Milbenausscheidungen zählen, zurück. Auch Lüftungsanlagen sollten mit einem solchen HEPA-Filter ausgerüstet sein. Allerdings betrachtet Schwalfenberg solche Anlagen eher mit Vorsicht: „Sie müssen auf jeden Fall regelmäßig gewartet werden, sonst besteht die Gefahr, dass sich darin Schimmelpilze bilden.“ Und Allergiker möglicherweise vom Regen in die Traufe kommen.

Lüften aber ist auf jeden Fall ein wichtiges Thema

für Hausstaubmilbenallergiker. Denn die Spinnentiere brauchen hohe relative Luftfeuchtigkeit zum Überleben. Deshalb empfiehlt es sich,

Öfter mal die Fenster ein paar Minuten weit öffnen, das hält die Milben in Schach

drei- bis viermal täglich mindestens ein Fenster für fünf bis zehn Minuten weit zu öffnen. Solch regelmäßiges Stoßlüften verringert die Luftfeuchtigkeit und verschlechtert damit die Lebensbedingungen der Milben. Manche Allergieforscher vertreten sogar die Ansicht, dass gerade die heute übliche gute Fensterisolierung, die jeden ungewollten Luftaustausch unterbindet, für die gestiegene Zahl an Hausstaubmilbenallergien verantwortlich sein könnte. *Birgit Schumacher* □



Foto: imago/Westend61

Bei anhaltenden Beschwerden: Hyposensibilisierung

Bringt die Sanierung der Wohnung keine große Änderung bei den Beschwerden, empfiehlt es sich, eine spezifische Immuntherapie zu machen. Schließlich ist bei Milbenallergikern das Asthmarisiko besonders groß. Eine Hyposensibilisierung kann sowohl den Etagenwechsel verhindern als auch bestehende Atemprobleme lindern. Nachdem es für Hausstaubmilbenallergiker lange nur die subkutane Therapie mit Spritzen (SCIT) gab, hat eine neue klinische Studie nun auch die gute Wirksamkeit eines Präparats zur sublingualen Behandlung (SLIT) mit Tabletten oder Tropfen gezeigt. „Nach der gültigen Leitlinie werden nun beide Therapieformen empfohlen“, weiß Prof. Dr. Claus Kroegel vom Uniklinikum Jena. Da die allergischen Symptome ganzjährig auftreten, sei es auch egal, zu welchem Zeitpunkt die Immuntherapie begonnen werde: „Das kann man immer machen.“