

**Ausführlicher
Leitfaden
zur Hausstaub-
milbenallergie**

Hausstaubmilbenallergie

Die Hausstaubmilbenallergie gehört zu den häufigsten Allergiemerkmale. **Laut einigen Quellen leiden bis zu 85 % aller Allergiker daran.**

Hausstaubmilben sind **nahe Verwandte von Zecken und Spinnen**. Sie sind winzig klein und messen nur einige Zehntel Millimeter. Dennoch sind sie äußerst aktiv und produzieren im Laufe ihres Lebens bis zu 200-mal so viel Kot, wie sie selbst wiegen. Genau dieser Kot, beziehungsweise die darin enthaltenen Enzyme, sind die Hauptursache für Allergien.

Der Milbenkot zerfällt außerdem allmählich in noch kleinere Partikel, die eine Größe von 300 Nanometern bis zu 2 Mikrometern erreichen können.

Obwohl es etwa 40.000 verschiedene Arten von Milben gibt, die beispielsweise in landwirtschaftlichen Betrieben oder Lebensmittellagern vorkommen, sind für Allergien hauptsächlich die Hausstaubmilben aus dem Hausstaub von Bedeutung.



Warum ist das Bett das größte Problem?

Bettmatratzen sind der Hauptlebensraum für Hausstaubmilben. Eine typische Matratze kann **zwischen 100 Tausend und 10 Millionen Hausstaubmilben enthalten**. **Untersuchungen zeigen, dass bereits nach zwei Jahren 10 % eines normalen Kissens aus Milbenkot und Milben bestehen.**

Warum tummeln sich Hausstaubmilben vor allem im Bett? Hausstaubmilben benötigen Dunkelheit, Wärme, Feuchtigkeit und Nährstoffe, um zu überleben. Menschen bieten ihnen diese Bedingungen, wenn sie sich im Bett oder auf Polstermöbeln aufhalten. Die menschliche Körperwärme schafft ein optimales Klima, und abgestorbene Hautzellen dienen den Milben als Nahrung. Hausstaubmilben trinken kein Wasser, sondern absorbieren es aus der Luftfeuchtigkeit. **Der Staub enthält auch die Exkremente und zerfallenen Milbenkörper, wobei vor allem die enthaltenen Proteine die Allergie hervorrufen.**

Milben vermehren sich relativ schnell. Ein weibliches Hausstaubmilbenexemplar kann bis zu 70 Tage leben und legt in den letzten 5 Wochen ihres Lebens zwischen 60 und 100 Eier. Der durchschnittliche Lebenszyklus beträgt 65 bis 100 Tage. **Während ihrer 10-wöchigen Lebensdauer produziert eine Hausstaubmilbe etwa 2000 Kotpartikel** und eine noch größere Menge an teils verdauten Staubpartikeln, die mit Enzymen (Allergenen) überzogen sind.



Wie entsteht eine Hausstaubmilbenallergie?

Eine Allergie entsteht durch eine Überreaktion des Immunsystems auf fremde Stoffe wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben. Das Immunsystem produziert Proteine, die als Antikörper bekannt sind und den Körper vor unerwünschten Eindringlingen schützen sollen, die Krankheiten oder Infektionen verursachen könnten.

Bei einer Allergie produziert das Immunsystem Antikörper, die ein bestimmtes Allergen als schädlich erkennen, obwohl es harmlos ist. Wenn Sie mit einem Allergen in Berührung kommen, reagiert Ihr Immunsystem mit einer entzündlichen Reaktion in den Nasengängen oder in den Lungen. Eine langfristige oder häufige Exposition gegenüber dem Allergen kann zu einer chronischen Entzündung führen, die mit Asthma verbunden ist.

Menschen mit Asthma und einer Hausstaubmilbenallergie haben oft Schwierigkeiten, ihre Asthmasymptome zu kontrollieren. Sie sind möglicherweise gefährdet, Asthmaanfälle zu erleiden, die eine sofortige ärztliche Behandlung oder Notfallversorgung erfordern.

Symptome einer Hausstaubmilbenallergie:

- Niesen und Husten,
- verstopfte Nase und Nasenausfluss,
- juckende, gerötete oder tränende Augen,
- juckende Haut, Nase, Mund oder Kehle,
- Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf.

Wenn die Hausstaubmilbenallergie Asthma auslöst, können folgende Symptome auftreten:

- Atembeschwerden,
- Engegefühl oder Schmerzen in der Brust,
- ein pfeifendes oder keuchendes Geräusch beim Ausatmen,
- Schlafstörungen aufgrund von Atemnot, Husten oder Keuchen.

Wie diagnostiziert der Arzt eine Hausstaubmilbenallergie?

Um eine Hausstaubmilbenallergie zu diagnostizieren, wird der Arzt zunächst Ihre Symptome besprechen und eine körperliche Untersuchung durchführen. Dabei achtet er besonders auf den Zustand der Haut, der Augenbindehaut, der Augenlider, der Nasenschleimhaut und des Auskultationsbefunds der Lunge. Wenn der Arzt den Verdacht auf eine Hausstaubmilbenallergie hat, kann er einen Haut- oder Bluttest vorschlagen.

Haut-Pricktest (SPT)

Der Test ist einfach und schmerzlos. Beim Haut-Pricktest werden Tropfen einer Lösung mit den ausgewählten Allergenen auf die Haut des Unterarms aufgetragen. Jedes Allergen wird mit einer Plastiknadel in die oberste Hautschicht eingedrückt. Die Reaktion wird nach 15-20 Minuten ausgewertet. Wenn der Patient auf das Allergen reagiert, bildet sich an der Einstichstelle eine juckende Quaddel. Eine positive Reaktion wird bereits bei einer Quaddelgröße von 3 mm gemessen.

Spezifischer IgE-Bluttest

Der Bluttest kann eigenständig oder zur Unterstützung der Ergebnisse des Haut-Pricktests verwendet werden. **Das Blut wird auf Antikörper gegen Immunglobulin E (IgE) getestet. Das sind Substanzen, die der Körper bei einer allergischen**



Reaktion produziert. Der Arzt entnimmt eine Blutprobe und sendet sie ins Labor. Dort wird ein Allergen zur Blutprobe hinzugefügt. Anschließend wird die Menge der Antikörper gemessen, die Ihr Blut zur Bekämpfung der Allergene produziert. Wenn hohe IgE-Antikörperspiegel im Blut nachgewiesen werden und gleichzeitig entsprechende Symptome vorliegen, kann dies die Diagnose bestätigen.

Wie wird eine Hausstaubmilbenallergie behandelt?

Der wichtigste Schritt ist die Prävention, also die Reduzierung der Anzahl von Hausstaubmilben in Ihrem Zuhause, insbesondere im Schlafzimmer. Dies kann in einigen Fällen allergische Reaktionen vollständig unterdrücken. Bei schwereren Allergien benötigen Sie möglicherweise auch Medikamente zur Linderung allergischer Reaktionen.

Antihistaminika

Antihistaminika sind in Form von Tabletten, Flüssigkeiten oder Nasensprays erhältlich. Sie können Niesen und Juckreiz in der Nase und den Augen lindern. Sie lindern auch den Schnupfen und in geringerem Maße die Nasenverstopfung.

Nasensprays und Augentropfen

Nasensprays und Augentropfen erleichtern das Leben von Allergikern, sollten jedoch immer gemäß den Empfehlungen des Arztes verwendet werden.

Nasensprays

Nasensprays für Allergiker helfen, Schwellungen in der Nase zu reduzieren, verstopfte Nasen zu befreien und allergische Reaktionen zu blockieren. **Die meisten Nasensprays sind jedoch nicht für eine langfristige Anwendung geeignet**, da sie beispielsweise Kortikosteroide enthalten, die bei längerem Gebrauch die Nasenschleimhaut austrocknen und das Risiko

von Nasenbluten erhöhen können.

Natürliche Alternativen sind möglicherweise nicht so wirksam, können aber langfristig verwendet werden. Zur Befreiung der Nase werden auch regelmäßige Nasenspülungen empfohlen. **Nasenspülungen sind auch bei übermäßiger Austrocknung der Nasenschleimhaut sinnvoll.** Die regelmäßige Nasenhygiene mit lauwarmem Salzwasser erhöht außerdem die Immunität der Nasenschleimhaut.

Augentropfen

Augentropfen gegen Allergien helfen, das Brennen und Jucken der Augen zu lindern, das häufig mit einer Hausstaubmilbenallergie einhergeht. Bei jeder Person können unterschiedliche Symptome einer Augenallergie auftreten. Oft kommt es **zu Rötungen der Weißhaut und der Innenseite des Augenlids, zu Juckreiz und Brennen der Augen, Tränenfluss und verschwommenem Sehen.** Wie bei den Nasensprays ist es auch wichtig, Augentropfen nur für die vom Arzt verordnete Dauer zu verwenden.

Viele Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie erleben jedoch keine vollständige Linderung durch die Einnahme von Medikamenten. Daher ist es wichtig, auch präventive Maßnahmen zu ergreifen, d.h. die Eliminierung von Milben in Ihrem Zuhause.



Spezifische Allergie-Immuntherapie (SAIT)

Eine wichtige Hilfe kann auch die Immuntherapie (Allergie-Injektionen) sein. **Die Immuntherapie ist eine langfristige Behandlung, die helfen kann, allergischen Reaktionen vorzubeugen oder ihre Schwere zu verringern.** Das Immunsystem wird gezielt „trainiert“, um zu lernen, dass Allergene für den Körper nicht gefährlich sind.

Zu diesem Zweck wird dem Allergiker „sein“ Auslöser in schrittweise steigenden Dosen verabreicht. Ziel der SAIT ist es, das Immunsystem in sein natürliches Gleichgewicht zurückzuführen. **Die Behandlung dauert etwa drei bis fünf Jahre, und die Erfolgsquote bei einer Hausstaubmilbenallergie liegt bei 80 bis 90 Prozent.** Wenn Sie mehr erfahren möchten, sprechen Sie mit Ihrem Allergologen.

Wie kann ich allergischen Reaktionen auf Hausstaubmilben vorbeugen?

Denken Sie daran, dass das Vorhandensein von Milben nicht bedeutet, dass Sie Unordnung in Ihrem Zuhause haben. Milben leben in jedem Haushalt, unabhängig davon, wie sauber Ihr Zuhause ist. Studien zeigen, dass sich im Schlafzimmer mehr Hausstaubmilben als an jedem anderen Ort im Haus aufhalten. **Daher ist dies der beste Ort, um zu beginnen.**

Zum Schutz der Matratze vor Milben können Sie verwenden:

- Milbenschutzbezüge mit Nanofaser-Membran
- Milbenschutz-Bettlaken mit Nanofaser-Membran

Millionen von Milben leben in der Matratze, daher ist es ratsam, sie in Milbenschutzbezüge zu hüllen oder ein Milbenschutz-Bettlaken zu verwenden.

Um sich auch vor zerfallenen Exkrementen von Milben zu schützen, sollten Sie Bezüge und Laken aus Nanofasermaterialien wählen, die Öffnungen haben, die nur in den Bereichen von Dutzenden bis Hunderten von Nanometern liegen.

Zum Schutz des Kissens vor Milben können Sie verwenden:

- Milbenschutzbezüge mit Nanofaser-Membran
- Milbendichte Bettwäsche mit Nanofaser-Membran
- Milbenschutzkissen mit Nanofaser-Membran

Das Kissen können Sie auch mit einem Bezug mit Nanofasermembran oder mit Nanocotton®-Bettwäsche schützen, einem revolutionären Sandwich-Gewebe, das die funktionale Nanofasermembran und bio-baumwollene Satin verbindet. Sie können Ihr vorhandenes Kissen auch durch ein direktes Milbenprotection-Kissen mit Nanofasermembran ersetzen, auf dem Sie bereits Ihre eigene Bettwäsche verwenden können.

Zum Schutz der Decke vor Milben können Sie verwenden:

- Milbenschutzbezüge mit Nanofaser-Membran
- Milbendichte Bettwäsche mit Nanofaser-Membran
- Milbenschutzdecken mit Nanofaser-Membran



Die Decke vor Milben und ihren Allergenen können Sie auch mit einem Bezug mit Nanofasermembran oder mit Nanocotton®-Bettwäsche schützen.

Es gibt aber auch Milbenschutzdecken mit Nanofasermembran, die den Schutz von Bezügen und Milbenprotection-Bettwäsche vollständig ersetzen.

Was hilft Allergikern noch:

- Optimale Luftfeuchtigkeit (Die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer sollte nicht unter 50 % liegen).
- Hochwertiger Luftreiniger mit HEPA-Filter.
- Photokatalytische Beschichtungen, die die Luft von Allergenen reinigen.

Was gehört nicht ins Schlafzimmer eines Allergikers:

Vermeiden Sie Teppiche, Vorhänge, Jalousien, Polstermöbel und traditionelle Decken und Kissen im Schlafzimmer. Statt Vorhängen sollten Sie Rollos an den Fenstern anbringen.

- Teppiche
- Polstermöbel
- Vorhänge



Warum sind Bettwaren aus Hohlfasern schlechter als Daunendecken?

Die meisten Allergiker wissen, dass es nicht ideal ist, in Daunen zu schlafen. Sie glauben fälschlicherweise, dass Decken aus Hohlfasern geeigneter sind. Aufgrund ihrer Größe sind die Hausstaubmilben kleiner als die Hohlräume der Fasern, sodass sie ihnen nicht das Leben schwer machen, sondern ihnen einen hervorragenden Unterschlupf bieten.

In einem normalen Kissen aus Hohlfasern leben bis zu zehnmal mehr Milben als in einem klassischen Daunenkissen. Auch regelmäßiges Waschen der Decken und Kissen bringt nichts, da bei unzureichendem Trocknen Schimmel entsteht und die zerfallenen Körper toter Milben weiterhin allergische Reaktionen auslösen können.

Die beste Wahl sind daher spezielle milbendichte Kissen, Decken oder Milbenschutzbezüge und -bettwäsche. Darüber hinaus ist es bei den hochwertigsten mit Nanofasermembran überhaupt nicht notwendig, sie bei 60 Grad zu waschen oder zu kochen, da Milben darin nicht leben. Dadurch wird die Lebensdauer der Bettwaren verlängert, das Waschen erfolgt umweltfreundlicher und günstiger.



nanoSPACE®

Die Größe ist entscheidend.



nanoSPACE s.r.o.

IČO: 29161215, DIČ: CZ29161215

Rohova 98, Dolejší Předměstí
344 01 Domažlice

www.nanospace.de