

Milbenallergie: Kleine Plaggeister im Haus

Hausstaubmilben können bei manchen Kindern (und auch Erwachsenen) allergische Reaktionen hervorrufen. Körperliche Anzeichen sind chronischer Schnupfen, Asthma bronchiale oder beides zusammen. Um die Beschwerden zu lindern hilft es häufig, die Umgebung für Milben so unattraktiv wie möglich zu gestalten. Die geeigneten Massnahmen: Die Luftfeuchtigkeit unter 50 Prozent bringen, Matratzen in milbendichte Bezüge und Stofftiere ab und zu in die Waschmaschine stecken.



von *Alexandra Suter*

Für das menschliche Auge sind sie unsichtbar – aber vielerorts haufenweise vorhanden: Staubmilben sind 0,3 mm kleine Spinnentierchen, die sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen ernähren und sich daher gerne dort aufhalten, wo Mensch und Haustier leben. Auf Menschen selbst tummeln sie sich allerdings nicht. Viel lieber behaussen Milben Textilien wie Matratzen, Kissen, Stofftiere, Teppiche und Polstermöbel. Da sie nicht trinken können, benötigen sie für ihr Wachstum eine hohe Luftfeuchtigkeit. Kurz gesagt: Überall wo es warm und feucht ist und sich Staub ansammeln kann, fühlen sich Milben wohl. Besonders auch dann, wenn gleichzeitig Schimmelpilze vorhanden sind. Solche Bedingungen finden sich häufig in Neubauten mit Niedrigenergiebauweise und geringem Luftaustausch. Und wohl der beliebteste Lebensraum von Milben: Matratzen, durch das nächtliche Schwitzen immer etwas feucht, sind besonders dicht von den kleinen Spinnentierchen besiedelt. Je älter eine Matratze ist, desto mehr Milben haben sich darauf niedergelassen. Risiken für die Verbreitung von Milben sind ausserdem:

- untere Stockwerke (Erdgeschoss und 1. Stock)
- Kondensation an den Fenstern
- Teppichböden (wie bei der Matratze gilt auch hier: je älter der Teppich, desto mehr Milben tummeln sich darauf).



Milben sind winzige Spinnentierchen, die keine Krankheitserreger übertragen, jedoch Allergien auslösen können. Fotos: Allergopharma, Joachim Ganzer KG

Symptome: chronischer Schnupfen oder Asthma

Milben übertragen keine Krankheiten. Ihr Kot jedoch, der in der Luft aufgewirbelt und eingeatmet wird, löst bei manchen Menschen eine allergische Reaktion aus. Zu Beginn der Erkrankung treten Sofortsymptome wie Niesen, Fliessschnupfen und Juckreiz auf. Nach Monaten oder Jahren dominieren Beschwerden wie eine chronisch verstopfte Nase oder ein Asthmaanfall, der nicht unbedingt sofort nach dem Kontakt mit Hausstaub auftritt. Etwa die Hälfte der milbenallergischen Patienten leidet unter einem Schnupfen, etwa ein Viertel unter Asthma bronchiale und ein Viertel unter Schnupfen und Asthma zusammen. Die Beschwerden treten typischerweise bei sportlichen Aktivitäten und beim Einatmen von kalter Luft auf. Ein chronischer Schnupfen ohne eindeutig erkennbare Ursache kann auf eine Allergie auf Hausstaubmilben hinweisen. Eine solche kann diagnostiziert werden, indem der Arzt gezielt Fragen zum Beschwerdebild und zur Wohnsituation stellt und einen Hauttest (Pricktest) durchführt. Serumuntersuchungen des Blutes können ebenfalls eine Allergie auf Milben nachweisen.

Hauttest und Serologie weisen die spezifischen Antikörper gegen Milben nach. Der Beweis der Aktualität der Allergie erfolgt durch den Provokationstest mit Hausstaubmilbenallergenlösung an der

Nase. Mit dem Acares-Test kann in Staubproben zu Hause der Gehalt an Hausstaubmilben gemessen werden, um dann gezielt Massnahmen der Allergenbeseitigung ergreifen zu können.

Wer an einer Neurodermitis leidet, kann durch Kontakt mit den Allergenen eine Verstärkung der Ekzeme erfahren, sodass sich eventuell eine allergologische Abklärung bezüglich Hausstaubmilben empfiehlt. Je nach Haushalt gibt es neben Staubmilben weitere Allergenquellen: Andere Milbensorten, Kakerlaken, Pilzsporen oder Haustiere (Katzen, Meeresschweinchen, Mäuse, Ratten und Hunde) können dabei eine Rolle spielen.

Für eine milbenfeindliche Umgebung sorgen

Häufig können die Krankheitssymptome gemildert oder zum Verschwinden gebracht werden, wenn die Zahl der Milben reduziert wird. Bei der Milbenbekämpfung gilt es in erster Linie, deren Wachstumsbedingungen im Wohnraum zu verschlechtern und sie somit in Schach zu halten. Dabei sind physikalische Massnahmen am wirksamsten:

Bett

- Besonders wirksam: Milbendichte Matratzenüberzüge (z.B. Vadormed soft, Allergocover, AllerGuard, Allergy Controll) benutzen und diese zwei bis dreimal jährlich bei 60 Grad waschen. Alle Betten im selben Raum sollten überzogen werden! Die gewaschene Wäsche erst gut getrocknet wieder verwenden.
- Kissen und Duvet regelmässig bei mindestens 60 Grad waschen.
- Kuscheltiere zweimal jährlich bei mindestens 60 Grad waschen. Ist das Waschen der Stofftiere nur bei einer niedrigeren Temperatur möglich, kann ein akarizider Waschmittelzusatz verwendet werden (z.B. Con-ex®).
- Etagenbetten sind nicht empfehlenswert, da der unten Liegende den Staub vom oberen Bett einatmet.
- Beim Übernachten in fremden Betten die eigene Bettdecke oder einen eigenen waschbaren Schlafsack benutzen.

Luft

- Mindestens zweimal täglich über 20 Minuten lüften, um die relative Luftfeuchtigkeit im Innenraum unter 50 Prozent (kein Luftbefeuchter!) zu bringen. Die Luftfeuchtigkeit kann mit einem Hygrometer gemessen werden.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht mehr als 18 Grad betragen, im Wohnzimmer nicht mehr als 21 Grad.
- Im Wohnbereich nicht rauchen, da der Zigarettenrauch Asthma und Nasenentzündungen verstärkt

Wohnumgebung

- Teppichböden, Staubfänger, alte Polstermöbel sowie schwere Vorhänge entfernen.
- Falls Teppichböden nicht entfernt werden können, alle paar Wochen mit einem Akarizid (milbentötenden Mittel) besprayen (z.B. Tre-San, Acorasan). Im Fall von Säuglingen und Kleinkindern, die auf dem Teppich spielen und eventuell Mundkontakt damit haben, empfiehlt sich vorsichtshalber Zurückhaltung.
- Staubsauger mit einem Mikrofilter (HEPA-Filter) verwenden, damit die Allergene nicht wieder herausgeblasen werden. Milbenallergiker sollten am besten von dieser Hausarbeit entlastet werden.
- Mit einem feuchten Tuch abstauben, Böden feucht reinigen.
- Auf fell- oder federtragende Haustiere verzichten, da diese oft Milbenträger sind. Zudem besteht bei Hausstaubmilbenallergikern ein erhöhtes Risiko, auch gegen Haustiere eine Allergie zu entwickeln.
- Grünpflanzen aus dem Schlafzimmer entfernen.

Die Therapie erfolgt in erster Linie durch die Hausstaubmilbensanierung, in zweiter Linie durch eine spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) über drei Jahre. Die Erfolgsquote der Hyposensibilisierung beträgt bei Hausstaubmilbenallergie etwa 75 Prozent und ist bei Fliehschnupfen und Asthma indiziert. Oft kann durch die Hyposensibi-

Info

Kostenbeiträge durch die Krankenkasse

Milbendichte Hüllen für Matratze und Bettzeug kosten zusammen etwa 500 Franken. Die Krankenkassen übernehmen dafür alle fünf Jahre einen Kostenanteil von 200 Franken. Voraussetzung ist, dass es sich um eine durch einen allergologischen Facharzt nachgewiesene Milbenallergie mit Asthma bronchiale handelt. Schnupfen als Symptom allein reicht dafür nicht aus.

lisierung bei Fliehschnupfen verhindert werden, dass ein Wechsel zum Asthma erfolgt. Die symptomatische Therapie der Symptome des allergischen Schnupfen erfolgt mit Antihistaminika als Nasenspray oder in Tablettenform. Falls die Behinderung der Nasenatmung im Vordergrund der Beschwerden steht, helfen oft nur kortisonhaltige Nasensprays. Linderung versprechen häufig auch Ferien in Gebieten mit geringer Luftfeuchtigkeit, zum Beispiel in Wüstenregionen oder in den Alpen in Höhen über 1500 m wie etwa in Davos.

Buch:

«Pollen, Milben und Co., Was tun bei Allergien?»
Jörg Kleine-Tebbe.
Medpharm. 1997. Fr. 10.40.
ISBN: 3-88763-055-6.

Weitere Informationen zu Allergien:

Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
(aba!), Gryphenbübelweg 40
Postfach 378
3000 Bern 6
Tel. 031-359 90 00
Fax 031-359 90 90
E-Mail: info@abaswiss.ch

Broschüre:

«Hausstaubmilbenallergie».
Kostenlos zu bestellen bei aba!
(Adresse siehe oben).