

Was, wann,  
wie bei Allergie

**MILBENALLERGIE**

*Erklärung, Therapie, Tipps für Dich*



Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Deinem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Bei einer Milbenallergie, häufig auch Hausstauballergie genannt, reagiert der Körper auf Allergene, die vom Kot und abgestorbenen Körpern der Milben stammen. Diese binden sich an Staubpartikel und werden so verbreitet.

**DIE MÖGLICHEN SYMPTOME  
DER MILBENALLERGIE**



**NASE**

Allergischer Schnupfen mit Niesreiz, verstopfter oder laufender Nase, chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen, eingeschränktes Riechvermögen



**AUGEN**

Allergische Bindehautentzündung mit Augenjucken, Augenrötung und tränenden Augen



**LUNGE**

Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot



**HAUT**

Neurodermitis mit juckendem, gerötetem Hautausschlag (bei kreuzreaktiver Nahrungsmittelallergie)



**MUND**

Schwellungen und Jucken im Mundbereich



**GESAMTBEFINDEN**

Schlafstörungen

Die Milbenallergie ist nicht, wie z.B. die Pollenallergie, saisonabhängig. Betroffene berichten vielmehr über eine dauerhaft verstopfte Nase, Niesattacken und Phasen einer laufenden Nase, die sich mit beschwerdefreien Intervallen abwechseln, sowie ein eingeschränktes Riechvermögen in Innenräumen.

**IN KONTAKT MIT MILBENALLERGENEN**

Aufgrund ihrer geringen Größe sind Milben in ihrer Entwicklung stark vom Klima ihrer Umgebung abhängig. Am wohlsten fühlen sich Milben bei etwa 25 °C und einer hohen relativen Luftfeuchtigkeit. Diese optimalen Lebensbedingungen finden sie vor allem in Matratzen vor.

In Teppichen, Teppichböden und Polstermöbeln variiert das Milbenvorkommen mit den Jahreszeiten: Am häufigsten treten sie in den Sommermonaten ohne Heizung auf, am Ende der Heizperiode (trockene Luft) ist die Milbenpopulation hingegen klein.

Allerdings liegen in Herbst und Winter große Mengen an Milbenkot und abgestorbenen Körpern vor, die durch die Heizungsluft ausgetrocknet und verstärkt aufgewirbelt werden. Zusätzlich halten wir uns im Winter häufiger in geschlossenen Räumen auf als im Sommer, sodass die Symptome in der kalten Jahreszeit dennoch stärker ausgeprägt sein können.



Eine Milbenallergie sollte ernst genommen werden, da die Erkrankung von den oberen in die unteren Atemwege fortschreiten und sich ein allergisches Asthma entwickeln kann.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN KENNEN

Wenn allergische Reaktionen bei Dir auftreten, wird Dir Dein Arzt wahrscheinlich Medikamente empfehlen, die die Krankheitserscheinungen mildern. Für eine solche Sofortmaßnahme werden sogenannte Antiallergika verwendet. Eine Linderung der Allergiebeschwerden kann hiermit allerdings nur für die Dauer der Anwendung erreicht werden. Eine Bekämpfung der Ursachen Deiner Allergie erfolgt auf diesem Wege nicht.

## ALLERGEN-IMMUNTHERAPIE (HYPOSENSIBILISIERUNG)

Ursächlich behandeln lässt sich die Milbenallergie durch die Hyposensibilisierung, auch Allergen-Immuntherapie genannt. Sie kann durch die regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Dein Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen.

## WICHTIGE FAKTEN

- 1 Die Allergen-Immuntherapie (Hyposensibilisierung) setzt an der Ursache Deiner Milbenallergie an.
- 2 Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen (Symptome) bewirken und Deine Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 3 Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.
- 4 Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt mindestens drei Jahre.

## BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Bei vorliegender Milbenallergie ist das Vermeiden der allergieauslösenden Stoffe ein wichtiger Schritt. Dies umfasst die Schaffung ungünstiger Lebensbedingungen für die Milben, um so ihre Zahl zu verringern. Die folgenden Alltagstipps werden Dir helfen, Deine Allergiebeschwerden zu verringern.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Verzichte, wenn möglich, ganz auf textile Einrichtungsgegenstände wie Polstersessel, Teppiche oder Gardinen.



Beziehe Matratzen, Decken und Kissen mit milben- und allergendichten Bezügen.



Schaffe durch häufiges Lüften und den Verzicht auf Luftbefeuchtung ein „milbenfeindliches Klima“. Halte die Raumtemperatur konstant unter 22 °C, im Schlafzimmer sogar bei 18 °C.



Wasche Kleidung und Bettwäsche, wenn möglich, bei 60 °C für mindestens 60 Minuten.



Reinige Räume und Textilien gründlich mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter.



Verzichte am besten ganz auf das Rauchen.



Bevorzuge im Urlaub spezielle Allergiker-Zimmer. Meide Räume, die schwer zu lüften sind.

## NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen findest Du auf unserem Patientenportal:



[www.allergie-freizeit.de](http://www.allergie-freizeit.de)

Hier findest Du beispielsweise, eine Facharztsuche und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Dich bereit: [www.allergie-freizeit.de/downloads/](http://www.allergie-freizeit.de/downloads/)

**MEIN PERSÖNLICHER SYMPTOMKALENDER**

Name: \_\_\_\_\_  
 Nachname: \_\_\_\_\_  
 Nächster Termin: \_\_\_\_\_  
 Jahr: \_\_\_\_\_

Manchmal gerät sich die Allergiediagnose schwierig, weil sich die Symptome über einen Beschwerdebereich ausbreiten können. Das Führen eines Symptomkalenders kann helfen, den Beschwerdebereich und damit die Allergenquelle zu identifizieren, sowie den Behandlungsverlauf zu kontrollieren.

Ihr Arzt gewinnt aus den Eintragungen im Symptomkalender Erkenntnisse, die sich als Hilfe nach der Diagnosestellung, Linderung und Therapie ihrer allergischen Erkrankung erweisen werden. Der Erfolg der Behandlung wird dabei entscheidend von Ihrer Mitarbeit bestimmt, nur durch regelmäßige tägliche Eintragungen, kann sich ein klares Symptombild ergeben.

Bitte denken Sie daran, diesen Symptomkalender bei jedem nächsten Arztbesuch (Termin kann aber versetzt werden) mitzubringen. Am besten führen Sie ihn während Ihrer weiteren Monate.

Kalen-der-Tag	In diesem Feld geben Sie Ihre Beschwerden mit 1 bis 3 Kreuzen in den Kästchen an.					Bitte zusätzlich eingegebene Medikamente angeben (Kategorie - Namen und Menge, siehe Beispiel)		Pollenflug und Stärke (Informationsquelle)	
	K	KK	XXX	Augen	Husten	Asthma	Haut		Medikamente
03.04	X	X	X	X				XYZ, Augentropfen 2 x 2 Tropfen, 21/2, Nasentropfen 2 x 2 Tropfen	Stark, stark (Dustfall)



Unsere Webseite [allergie-freizeit.de](http://allergie-freizeit.de) wurde 2022 mit dem „MeinAllergiePortal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

### Allergopharma GmbH & Co. KG

21462 Reinbek • Telefon +49 40 72765-104  
 Fax +49 40 72765-449 • [medical-science@allergopharma.com](mailto:medical-science@allergopharma.com)  
[www.allergopharma.de](http://www.allergopharma.de) • [www.allergopharma.com](http://www.allergopharma.com)

### Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH

1010 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153  
[office.at@allergopharma.com](mailto:office.at@allergopharma.com) • [www.allergopharma.at](http://www.allergopharma.at)