

Milbenallergie

Erklärung, Therapie und Tipps



Milbenallergie verstehen

Das Wort „Allergie“ bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem 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 von abgestorbenen Zellen der Milben stammen. Die Allergene 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

Eine Milbenallergie kann von den oberen in die unteren Atemwege wechseln und es kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.



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 Kontakt mit Milbenallergenen

Aufgrund ihrer geringen Grösse sind Milben in ihrer Entwicklung stark vom Klima ihrer Umgebung abhängig.

Sie benötigen eine hohe relative Luftfeuchtigkeit (75% rel. Feuchte bei 25°C sind optimal), die im Haus nur bei hoher Aussenluftfeuchte oder in mikroklimatischen „Nischen“ wie Matratzen erreicht wird.

In Teppichen, Teppichböden und Polstermöbeln variiert das Milbenvorkommen mit den Jahreszeiten: Am häufigsten treten Milben in den Sommermonaten ohne Heizung auf, am Ende der Heizperiode (trockene Luft) ist die Milbenpopulation hingegen klein. Allerdings liegen im Herbst und Winter grosse Mengen an Milbenkot und abgestorbenen Zellen 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 (Liste siehe vorne) in der kalten Jahreszeit dennoch stärker ausgeprägt sein können.



Das Vorkommen von Hausstaubmilben ist kein Zeichen mangelnder Hygiene. Sie kommen natürlicherweise in unserer häuslichen Umgebung vor. Milben sind die wesentliche Quelle von Allergenen im Hausstaub.

Eine hohe Milbenbesiedelung findet sich in der Regel dort, wo Menschen besonders häufig liegen und sitzen. Daher ist sie vorrangig im Bett zu finden, aber auch in Teppichen, Polstermöbeln, Gardinen, Fellen, Stofftapeten und sogar in Kleidung und Stofftieren. Vorratsmilben kommen in der Landwirtschaft, im häuslichen Bereich und in Nahrungsmitteln vor (Heu, Stroh, Futter und Nahrungsvorräten).

Neben den Milben und deren Exkrementen finden sich noch zahlreiche weitere Allergene wie Tierhaare, Schimmelpilze, Nahrungsmittelreste, Textilfasern etc. im Hausstaub, die ebenfalls Allergien auslösen können.

Behandlungsmöglichkeiten kennen

Antiallergika

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, kann ihr Arzt:in Ihnen Medikamente (Antiallergika) zur Milderung von Krankheitssymptomen verschreiben. Es handelt sich dabei um eine grosse Gruppe von Wirkstoffen, welche für die Behandlung von allergischen Erkrankungen eingesetzt werden. Antiallergika können sowohl lokal, oral oder als Injektion verabreicht werden.

Die spezifische Immuntherapie

Ursächlich behandeln lässt sich die Milbenallergie durch die spezifische Immuntherapie. Diese kann durch die regelmässige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Ihr Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen. Eine spezifische Immuntherapie sollte mindestens drei Jahre durchgeführt werden.

Wichtige Fakten

- 1** Für die akute Behandlung allergischer Reaktionen gibt es Antiallergika, die Ihnen helfen können die Symptome zu mildern.
- 2** Die spezifische Immuntherapie setzt an der Ursache Ihrer Milbenallergie an. Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 3** Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden. Sie kann in Form von Spritzen, Tropfen oder Tabletten erfolgen. Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt fortlaufend 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 Ihnen helfen, Ihre Allergiebeschwerden effektiv zu verringern.

Tipps für den Alltag



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



Waschen Sie Ihre Kleidung und Bettwäsche, wenn möglich, bei 60 °C für mindestens 60 Minuten.



Reinigen Sie Ihre Räume und Textilien gründlich mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter.



Verzichten Sie am besten ganz auf das Rauchen.



Umhüllen Sie Matratzen, Decken und Kissen mit milben- und allergendichten Bezügen



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



Machen Sie vorzugsweise in Gebirgslagen Urlaub. Ab 1300 Meter tendiert der Milbenbefall gegen Null. Bevorzugen Sie spezielle Allergikerzimmer.