

Hausstaubmilbenallergie

Was sind Hausstaubmilben?

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine spinnenartige Tiere, die in jedem Haushalt leben und sich von Hautschuppen und anderen organischen Bestandteilen ernähren. Ihr Kot und andere Teile sind Hauptverursacher der Hausstaubmilbenallergie. Sie bevorzugen feucht-warme Umgebung (optimal 70 – 80 % Luftfeuchte, 20 – 30 °C Temperatur) und halten sich daher vor allem in Betten auf, aber auch in Teppichen, Polstermöbeln oder Gardinen. Die höchste Milbendichte findet sich in der Matratze.

Wie äußert sich eine Hausstaubmilbenallergie?

- > Hauptsymptome: Juck- und Niesreiz, Schwellung der Nasenschleimhaut mit verstopfter Nase, Ausfluss von wässrigem Nasensekret („laufende Nase“); oft Augenbeteiligung mit Juckreiz, Brennen, Rötung und Tränen
- > Mögliche Begleitsymptome: Kopfschmerzen, Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Fieber, Appetitlosigkeit, allgemeines Krankheitsgefühl, Konzentrations- und Schlafstörungen; erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Reizen in der Atemluft (Staub, Rauch, Dämpfe, Gerüche oder chemische Reizstoffe)

Anders als bei Pollenallergie treten die Beschwerden mehr in Innenräumen bzw. abends und nachts auf sowie in der Regel ganzjährig, häufig verstärkt zu Beginn der Heizperiode im Herbst.

Achtung Kreuzallergie: Allergene von Hausstaubmilben kommen auch in Schalen- und Weichtieren (Shrimps, Krebse, Krabben) vor.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- > Bekämpfung bzw. Verminderung der Milben (Milbensanierung)
- > Behandlung der Symptome mit Medikamenten als Nasenspray und/oder zum Einnehmen
- > Allergen-Immuntherapie (Hyposensibilisierung) nach Diagnosestellung und ärztlicher Verordnung

Gefördert durch:



Hinweise zur Milbensanierung in der Wohnung

- > Trockene Raumluft schaffen, regelmäßig (3 – 4 x/Tag) stoßlüften
- > Möglichst keine Haustiere, Topfpflanzen oder Luftbefeuchter
- > Keine Staubfänger (z. B. schwere Vorhänge, Textiltapeten, Polstermöbel)
- > Glatte, feucht wischbare Bodenbeläge (Fliesen, Parkett, PVC, Linoleum, Kork), ggf. mit aufgelegten kurzflorigen Teppichen

Milbensanierung bedeutet:
für Hausstaubmilben ungünstige Lebensbedingungen schaffen

Im Schlafzimmer und Bett

- > Klima: optimale Temperatur 18 – 20 °C, relative Luftfeuchtigkeit < 50 %
- > Bettbezüge: Leinen oder glatte Baumwolle besser als Frottee oder Biber
- > Kein tierisches Material (Woll-/Tierhaardecke oder -matratze, Felle etc.)
- > Encasing: milbendichte Umhüllung von Matratze und Bettzeug mit guter Wasserdampfdurchlässigkeit; muss die Matratze komplett umschließen (verschweißte Nähte, abgedeckte Reißverschlüsse)
- > Bettgestell sollte frei (auf Füßen) stehen, um gute Durchlüftung auch von unten zu ermöglichen
- > Mit Schlafbekleidung gelangen weniger Hautschuppen ins Bett

Waschen und Reinigen

- > Bodenbeläge alle ein bis zwei Tage feucht wischen
- > Staubsaugen mit Spezialfilter (HEPA), möglichst durch Nichtallergiker; danach gut lüften; Filter regelmäßig wechseln
- > Textilien (Bettwäsche, Schlafanzug etc.) u. Stofftiere möglichst wöchentlich waschen bei ≥ 60 °C; Stofftiere alternativ ein Tag ins Tiefkühlfach
- > Encasings nach Empfehlung bzw. alle 8 – 12 Wochen bei 60 °C waschen
- > Wäschetrocknen am besten draußen in der Sonne
- > Teppiche klopfen; im Winter bei Frost/im Schnee aufhängen bzw. auslegen

Mittel zum Milbenabtöten wirken nur begrenzte Zeit,
die Milben und ihr Kot werden dadurch nicht entfernt.

Quellen: Trautmann, A., Kleine-Tebbe, J.: Allergologie in Klinik und Praxis. Georg Thieme Verlag, 3. Aufl. 2017 •
Ärzteverband Deutscher Allergologen (AeDA) e.V.: Hinweise für Patienten – Hausstaubmilbenallergie
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Ludger Klimek (Wiesbaden)