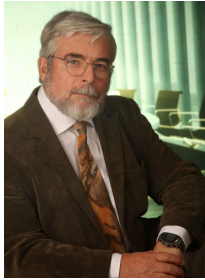


Milbenallergie: Was man wissen sollte und was wirklich hilft



© Foto Furgler

Im Gespräch mit Dr. Gert Wurzinger

Ehem. Vorstand der Abteilung für Lungenerkrankungen LKH Hörgas/Enzenbach und der Pulmologischen Tagesklinik LKH-Graz West

Milben zählen nach Pollen zu den häufigsten Allergieauslösern. Wogegen reagiert der Körper dabei genau?

Das Immunsystem des Körpers reagiert auf spezielle Proteine, welche sich teils im Kot, teils als Körperbestandteil der Milben befinden. Der von den Milben ausgeschiedene Kot trocknet ein und zerfällt zu Staub. Auch wenn die Milben absterben, zerfallen sie zu Staub, wodurch auch diese Körper-Proteine eingeatmet werden oder auch mit der Haut bzw. Schleimhaut Kontakt haben.

Warum leiden Menschen mit Milbenallergie oft das ganze Jahr über unter den Beschwerden?

Hausstaubmilben finden sich ganzjährig vor allem in Wohnbereichen, weshalb der Kontakt zu den Allergenen auch permanent vorhanden ist. Auch Vorratsmilben, welche mit den Hausstaubmilben nur weitestgehend verwandt sind, können dieselben Beschwerden verursachen wie die Hausstaubmilben. Sie finden sich vor allem dort, wo organisches Material gelagert oder verarbeitet wird (z. B. Heu, Stroh, Mehl, Käse usw.). Durch den Klimawandel haben sie aber auch die Lebensbereiche der Hausstaubmilben erobert.

Weshalb verschlimmern sich die Symptome häufig im Herbst?

Je feuchter die Luft, desto höher ist auch die Milbenproduktion. Das ist der Grund, warum die höchsten Milbenpopulationen im Sommer auftreten. Durch das Heizen in der kalten Jahreszeit sinkt aber die Luftfeuchtigkeit im Wohnbereich, die Milben sterben verstärkt ab und zerfallen zu Staub, was die hohe Allergenbelastung im Hausstaub erklärt.

Die Basis jeder Therapie ist die Allergenreduktion. Wo sollte man im Alltag ansetzen?

Hausstaubmilben und wohl auch seltener Vorratsmilben fühlen sich im Bett am wohlsten – beide bei einer Luftfeuchtigkeit von über 70 %, verbunden mit Dunkelheit. Die Hauptmahlzeit der Hausstaubmilben sind abgeschilferte Hautschuppen. Alles das ist im Bett gegeben. Eine Reduktion der Milbenpopulation ist immer nur durch eine Reihe verschiedener Maßnahmen möglich. Durch atmungsaktive, aber für Milben undurchlässige Matratzenüberzüge – sogenannte Encasings – bildet man eine Barriere zwischen den als Brutstätten fungierenden Matratzen und dem „Futterbereich“ in der Bettwäsche. Sie verhindern den Nachschub der aus den Eiern geschlüpften jungen Milben aus den Matratzen und damit die Wanderung zu den „Futtergebieten“. Eine Sanierung schon befallener Matratzen ist jedoch auch mit den

besten Dampfreinigern nicht möglich. Die Zerstörung der Milben über dem Encasing erfordert besondere Reinigungsmaßnahmen, die die Widerstandskraft der sehr hartnäckigen Tierchen brechen.

Warum gelten Milben als besonders hartnäckig?

Haus- und Vorratsmilben halten Waschttemperaturen bis zu +60 °C über 1 Stunde, aber auch -18 °C bis zu 24 Stunden aus, sind resistent gegen Nehmölgeruch, Reinigungsgeräte mit Ultraschall, UV- und Infrarotlicht.

Das regelmäßige Waschen der Bettwäsche ist also wichtig. Muss sie immer über 60 °C in die Waschmaschine?

Durch spezielle „akarizide“ Waschmittelzusätze kann die Waschtemperatur bis auf 30 °C reduziert werden. Diese Produkte sind im Fachhandel erhältlich.

Welche Rolle spielt das Raumklima?

Milben lieben Temperaturen zwischen 23 und 32 °C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 70 und 90 %. Trockene Luft ist die „Achilles-Ferse“ der Milben. Unter 40 – 50 % Luftfeuchtigkeit verlieren sie die Freude an der Vermehrung. Dies kann man sich bei Milbensanierung zu Nutze machen: Nach dem morgendlichen Aufstehen sollte die Bettdecke vollständig zurückgeschlagen werden, sodass sie möglichst rasch abtrocknen kann. Auch das Durchlüften des Raumes bei trockenem Wetter (nicht jedoch bei Regenwetter) beschleunigt die Reduktion der Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer.

Dinge, die Probleme beim Waschen bereiten können, wie Bettdecken, Polster, Plüschtiere, Kleidungsstücke usw., steckt man im TROCKENEN ZUSTAND in den Wäschetrockner und setzt sie ½ Stunde bis 1 Stunde dem extremen Trocknungsprozess des Gerätes aus. Dabei werden nicht nur die Milben mit Sicherheit abgetötet, sondern auch deren Staub durch den Luftstrom abgesaugt.

Nachdem sich Milbenallergene im Hausstaub befinden – hilft häufiges Staubsaugen tatsächlich?

Je gründlicher man den Staub im Wohnbereich entfernt, desto weniger Beschwerden sind zu erwarten. Dabei ist das Staubsaugen jedoch eher kontraproduktiv, da allein die Abluft des Staubsaugers zu einer verstärkten Luftzirkulation im Raum führt und der Staub dadurch aufgewirbelt wird, sich in der Luft verteilt und sich allmählich nach dem Saugen wieder absetzt. Dasselbe passiert unter Umständen auch, wenn man die Fenster zum Durchlüften öffnet. Zu empfehlen ist, vor dem Lüften Boden und alle glatten Oberflächen mit einem feuchten Tuch zu reinigen, um den Staub zu binden. Eine Alternative ist die Installation einer zentralen Staubsaugeranlage.

Sind Luftreiniger mit HEPA-Filter sinnvoll?

Diese Geräte sind nur bedingt zu empfehlen, da die Inhalation der Allergene während des Schlafes direkt aus der Bettwäsche in den Atemtrakt erfolgt. Zur Reinigung der Raumluft müssten die Filtergeräte über 24 Stunden in Betrieb sein, um jeden aufgewirbelten Staub eliminieren zu können.

Wie geht man am besten mit Teppichen und Polstermöbeln um?

Teppiche und Polstermöbel sind ideale Staubfänger und schwerer zu reinigen als glatte Flächen. Daher sollten Teppiche entfernt werden. Polstermöbel können wohl mit speziellen akariziden Reinigungsmitteln behandelt werden, doch ist diese Behandlung in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. Sitzmöbel mit Glattlederbezug sind zu bevorzugen.

Kommen wir zur medikamentösen Therapie: Welche wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die allergenspezifische Immuntherapie ist die einzige kausale Therapie, die wir zur Verfügung haben. Dennoch kommen wir ohne die Allergenvermeidung insbesondere in der Anfangsphase der Behandlung nicht um Sanierung des Wohnbereiches umhin. Am Therapieeffekt der Hyposensibilisierung ist zu erkennen, wie weit man die Hausstaubmilbensanierung lockern kann. Ist nach einem Jahr der Immuntherapie keine Verminderung der Allergiesymptome erkennbar, muss davon ausgegangen werden, dass die Ursache der Beschwerden auf ein anderes Allergen zurückzuführen ist. Dabei kommen in erster Linie Vorratsmilben, Schimmelpilze oder tierische Allergene in Frage, welche nicht mit den Hausstaubmilben verwandt sind. Somit ist eine nochmalige genaue Diagnostik in erster Linie durch Bestimmung der allergenspezifischen Immunglobuline aus dem Blut notwendig.

Warum können Milbenallergiker auch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren?

Beide Milbenspezies können unter besonderen Umständen schwerwiegende Nahrungsmittelallergien verursachen, ausgelöst durch ein spezielles Protein namens Tropomyosin, welches in der Muskulatur der Insekten zu finden ist. Ca. 5 – 10 % der Hausstaubmilbenallergiker reagieren auf dieses Eiweiß allergisch, welches auch in anderen Insekten, aber auch in wirbellosen Krusten- und Weichtieren des Meeres (z. B. in Garnelen, Krebsen, Hummern, Muscheln, Schnecken, Tintenfischen, Oktopussen) wie auch Weinbergschnecken vorkommen. Dieses Protein ist sowohl hitzestabil als auch Magensaft-resistent und kann schwere allergische Reaktionen bis hin zum allergischen Schock auslösen. Seit einiger Zeit sind in der EU Mehlwürmer als proteinreiche Nahrungsmittelzusätze in Grundnahrungsmitteln und auch in Fertiggerichten wie auch Proteinriegeln etc. unter Kennzeichnungspflicht zugelassen. Auch in diesen Tieren ist Tropomyosin ein Muskelbestandteil, sodass deren Genuss zu allergischen Reaktionen führen kann.

Letztlich soll auch auf das „Pancake-Syndrom“, eine in tropischen Regionen vorkommende, jedoch in unseren Breiten seltene Nahrungsmittelallergie, ausgelöst durch Hausstaub- bzw. Vorratsmilben, hingewiesen werden. Durch tropische Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit kann bei schlechter Lagerung von Nahrungsmitteln, insbesondere von Mehl, eine derart hohe Kontamination mit Milben vorkommen, dass der Genuss der daraus produzierten Speisen (Pfannkuchen, Nudeln, Pizza etc.) bei Milbenallergikern zu verschiedenen, teils schweren allergischen Reaktionen führt. Ein Tipp: Mehl in luftdichte Behälter umfüllen und in den Kühlschrank stellen. So verhindert man die Durchseuchung des Mehls mit Milben.