



ALLERGENVERMEIDUNG BEI MILBENALLERGIE

Allergie erkennen, behandeln und ungeliebte Bettgenossinnen loswerden

Weitere Informationen gibt's im Internet unter www.allergenvermeidung.org und bei der IGAV-Hotline 01/212 60 60

Neue Serviceangebote der IGAV:

„Forum Immuntherapie“: forum.allergenvermeidung.org

www.facebook.com/allergenvermeidung

www.youtube.com/allergenvermeidung



Herausgegeben von der IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung)

in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (ÖGAI) sowie der Österreichischen Lungenunion (ÖLU)



Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,
liebe Eltern,

Dermatophagoides pteronyssinus und ihre Zwillingschwester Dermatophagoides farinae quälen nachts viele tausende ÖsterreicherInnen, bringen sie zum Weinen und Niesen, rauben ihnen den Atem und den Schlaf. Die Rede ist von der europäischen und der amerikanischen Hausstaubmilbe. Auch die weitschichtiger verwandte Vorratsmilbe macht vielen Österreichern Probleme. Anders als bei Pollenallergikern, die nur während der Blütezeit der Pflanzen mit ihren Beschwerden zu kämpfen haben, leiden Milbenallergiker das ganze Jahr über. Für unser Auge unsichtbar, lösen die Allergene der Spinnentiere lästige bis massive Beschwerden aus.

Milben sind nach den Pollen der zweithäufigste Auslöser einer allergischen Reaktion. Bleiben anfängliche Symptome wie ein allergischer Schnupfen unbehandelt, breitet sich die Entzündung aus und wandert von Augen und Nase in Richtung Lunge – wo sie großen Schaden anrichten kann. Ein Viertel aller Hausstaubmilben-Allergiker ist asthmakrank. Es gibt heute zahlreiche gute Möglichkeiten, eine Allergie zu erkennen, Allergene zu reduzieren und eine allergische Erkrankung so zu behandeln, dass sich die Beschwerden nachhaltig bessern bzw. verschwinden.

Wie Sie den unwillkommenen Mitbewohnern ein ungemütliches Zuhause schaffen und welche Möglichkeiten in der Therapie und Allergenvermeidung es gibt, erfahren Sie in diesem Ratgeber und ausführlicher auf unserer Webseite www.allergenvermeidung.org.



Alles Gute wünscht Ihnen

Elisabeth Leeb
Obfrau der IGAV

Diese Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat der IGAV erstellt:

Univ.-Prof. Dr. Werner ABERER, Univ.-Prof. Dr. Heimo BREITENEDER, Univ.-Prof. Dr. Christof EBNER, Prim. Dr. Waltraud EMMINGER, Univ.-Prof. Dr. Manfred GÖTZ, OA Dr. Thomas HAWRANEK, Univ.-Doz. Dr. Wolfgang HEMMER, Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich HORAK, OA Dr. Isidor HUTTEGGER, Ass.Prof. Dr. Siegfried JÄGER, Univ.-Prof. Dr. Reinhart JARISCH, Ass.Prof. Dr. Tamar KINACIYAN, Univ.-Doz. Dr. Georg KLEIN, Univ.-Prof. Dr. Verena NIEDERBERGER, Prim. Dr. Peter OSTERTAG, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang POPP, Univ.-Prof. Dr. Norbert REIDER, Univ.-Prof. Dr. Zsolt SZÉPFALUSI, Univ.-Prof. Dr. Eva-Maria VARGA, Prim. Dr. Norbert VETTER, Ass.Prof. Priv.Doiz. OA Mag.Dr. Stefan WÖHRL, Prim. Dr. Gert WURZINGER, Univ.-Prof. Dr. Karl ZWIAUER

Hinweis: Aus Gründen der leichten Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Ratgeber auf die männliche Schreibweise. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter angesprochen. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Steckbrief Hausstaubmilben

Name:	Dermatophagoides pteronyssinus (Europäische Hausstaubmilbe), Dermatophagoides farinae (Amerikanische Hausstaubmilbe) (griech. derma = Haut; phagein = essen)
Verwandtschaft:	Spinnentiere wie z.B. Spinnen, Weberknechte, Skorpione und Zecken sowie andere Milbenarten
Körpergröße:	0,1 bis 0,5 mm klein und damit mit freiem Auge nicht sichtbar
Gewicht:	16 Millionstel Gramm
Lebenserwartung:	ca. 3 Monate
Nachwuchs:	Bei warm-feuchtem Klima täglich 1 Ei (ca. 300 Nachkommen / Weibchen)
Das mag sie gar nicht:	Licht, Kälte und weniger als 60% Luftfeuchte
Das liebt sie:	Wärme (20-30°C), Dunkelheit und hohe Luftfeuchtigkeit (65-80%)
Das kann sie:	Temperaturen bis zu +50°C über 4 Stunden, bis zu +60°C über 1 Stunde und bis zu -25°C über mehrere Stunden aushalten
Hauptwohnsitz:	Matratze, Kopfpolster, Bettdecke und Bettwäsche
Weitere Wohnorte:	Hausstaub (pro Gramm Hausstaub tausende Milben), Polstermöbel, Teppiche, Vorhänge, Kuscheltiere, Liegeplätze von Haustieren etc.
Liebungsgericht:	Mensch(liche angeschimmelte Hautschuppen): ein Erwachsener stößt ca. 1,5 Gramm täglich ab – eine Tagesration für etwa 100.000 Milben
Sonstige Nahrungsquellen:	Bestandteile des Hausstaubs: Teile abgestorbener Insekten, Hautschuppen von Tieren, Pflanzenfasern, Lebensmittelreste, Schimmelpilzsporen



Steckbrief Vorratsmilben

Name:	z.B. Glycyphagus domesticus, Euroglyphus maynei, Tyrophagus putrescentiae
Verwandtschaft:	Verwandt mit den Hausstaubmilben, aber von den Allergenen her nur teilweise ähnlich
Nachwuchs:	Sehr fortpflanzungsfreudig (3- bis 7-fach mehr als die Hausstaubmilbe)
Körpergröße:	0,3 bis 0,5 mm klein und damit ebenfalls mit freiem Auge nicht sichtbar
Das mag sie gar nicht:	Weniger als 60% Luftfeuchte, sie ist allerdings deutlich widerstandsfähiger als die Hausstaubmilbe
Das liebt sie:	Wärme (20-30°C), Dunkelheit und hohe Luftfeuchtigkeit (bis zu 90%)
Wohnorte draußen:	In landwirtschaftlich genutzten Räumen, Ställen und Getreidespeichern
Wohnorte drinnen:	Lagerräume von Nahrungsmitteln (v.a. Getreide und Getreideprodukte), in Tierfutter und mit Heu gefüllten Käfigen. Auch mit Kleidung und Schuhen gelangen sie in die Wohnräume
Ernährung:	Schimmelpilze, Tier- und Pflanzenfasern



„Es gibt zehntausende Arten von Milben, doch in 90% der Fälle sind die Hausstaubmilbe und die Vorratsmilbe für Allergie-bedingte Probleme verantwortlich.“

Allergieauslöser Kot

Neben den Eiweißstoffen aus dem Panzer abgestorbener und zerfallener Milben haben vor allem die Milben-Ausscheidungen eine hohe allergische Potenz. Ein Weibchen kann pro Tag bis zur Hälfte ihres Körpergewichts zu sich nehmen. Entsprechend viel produziert sie an Exkrementen. Die eingetrockneten Kotbällchen zerfallen in kleinste Teilchen und werden ständig mit dem Hausstaub aufgewirbelt. Da die Partikel extrem leicht sind, können sie stundenlang in der Atemluft schweben, eingeatmet werden und auf die Schleimhäute der Augen und Nase sowie auf die Haut gelangen.

Typische Anzeichen einer Allergie

Bei Kontakt schüttet der Körper den Entzündungsstoff Histamin aus, um die vermeintlich schädlichen Eindringlinge abzuwehren. Das kann sich an mehreren Organen bemerkbar machen:

- **Nase:** behinderte Nasenatmung („verstopfte Nase“), Niesanfalle und Fließschnupfen
- **Augen:** gerötete Augenbindehäute, Augentränen oder verklebte Augenlider, Juckreiz
- **Bronchien & Lunge:** trockener Reizhusten, „Verschleimtheitsgefühl“, Druckgefühl in der Brust, subjektiv behinderte Atmung, pfeifende oder rasselnde Atemgeräusche
- **Haut:** juckender Ausschlag, Nesselsucht (Urticaria)



Da die Hausstaubmilben vorzugsweise das Bett bevölkern, werden im Schlaf besonders viele Allergene eingeatmet und die Beschwerden sind in den Morgenstunden am stärksten. Kinder haben oft auch nach Polsterschlachten, Hüpfen am Bett oder beim Spielen mit ihren Stofftieren Probleme. Manche Hausstaubmilben-Allergiker reagieren zusätzlich bei Genuss von bestimmten Nahrungsmitteln wie z.B. Weinbergschnecken, Muscheln, Tintenfische und Krustentieren ebenfalls allergisch. Diese Kreuzreaktionen machen sich in Form von Nasenkrübbeln, Zungenbrennen, Fließschnupfen, Durchfall, Atemnot oder Nesselsucht am ganzen Körper bis hin zu anapylaktischen Reaktionen (Schockzuständen bis Kreislaufversagen) bemerkbar.

Vorratsmilben gelangen bei der Verarbeitung von z.B. Getreide in Nahrungsmittel und können damit v.a. Beschwerden im Magen-Darmtrakt auslösen.

„Durch die enge Verwandtschaft der europäischen und amerikanischen Hausstaubmilbe sind Kreuzallergien möglich. Das bedeutet, dass das Immunsystem auf Grund der Ähnlichkeit der Allergenstruktur ebenfalls mit Beschwerden reagiert. Selten aber doch sind Kreuzallergien mit Küchenschabe, Krusten- und Weichtieren wie Weinbergschnecken, Muscheln, Tintenfische, Garnelen, Schrimps, Krabben und Krebse.“

Achtung Asthmagefahr!

Unbehandelt kann die allergische Entzündung rasch von den oberen in die unteren Atemwege wandern und dort die schwere chronische Atemwegserkrankung Asthma verursachen. Asthma kann zwar kontrolliert, aber nicht mehr völlig ausgeheilt werden.



„Ein Drittel bis die Hälfte der Personen mit Allergien der oberen Atemwege erleidet im Laufe der Jahre eine Ausweitung zum Asthma bronchiale. Dauert ein allergischer Schnupfen länger als vier Wochen an, sollte deshalb dringend ein Arzt aufgesucht werden.“

Prim. Dr. Gert Wurzinger, Vorstand der Abteilung f. Lungenerkrankungen LKH Hörgas/Enzenbach und der Pulmologischen Tagesklinik LKH-Graz West

Allergie ja oder nein – Diagnose beim Facharzt gibt Aufschluss

Zur ersten Risikoabklärung gibt es einen klinisch geprüften Selbsttest auf der Startseite der IGAV www.allergenvermeidung.org. Der Test liefert einen ersten Hinweis, ob die Beschwerden von einer Allergie stammen könnten. Die genaue Abklärung muss dann beim allergologisch versierten Facharzt für Kinderheilkunde, Haut-, Lungen- oder HNO-Krankheiten bzw. im Allergie-Ambulatorium oder an der Allergie-Ambulanz in den Krankenhäusern erfolgen:

Arzt-Patienten-Gespräch (Anamnese): Es wird hinterfragt, wann, unter welchen Umständen und in welcher Intensität welche Symptome auftreten.

Hauttest (Pricktest): Geringe Mengen eines standardisierten Allergen-Konzentrats werden auf die Haut getropft und in die oberste Hautschicht geritzt. Eine allergische Reaktion äußert sich durch eine juckende Quaddel, ähnlich einem Gelsenstich. Der Hauttest ist grundsätzlich in jedem Alter möglich. Sollten Säuglinge und Kleinkinder aber an einer großflächigen Neurodermitis leiden oder ist die Stress-Belastung oder die Wartezeit bis zum Testergebnis für das Kind nicht zumutbar, ist eine Blutanalyse auch eine Option.

Bluttest: Mit Hilfe der Blutuntersuchung kann die Allergie bestätigt werden. Aussagekraft haben ausschließlich Testmethoden, die sog. spezifische IgE-Antikörper nachweisen.

Behandlung auf mehreren Ebenen

Wurde die Allergie bestätigt, sollte unverzüglich mit der Behandlung begonnen werden, die im Wesentlichen auf drei Säulen basiert:

- Allergenvermeidung und Sanierung des Wohnraums
- Linderung der Beschwerden und Entzündungsbehandlung
- Ursachenbekämpfung

„Eine alleinige medikamentöse Behandlung ohne ernsthafte Hausstaubmilbenanierung des Wohnbereiches ist sinnlos. Und nur wenn diese Sanierungsmaßnahmen langfristig und umfassend betrieben werden, kann die Belastung deutlich spürbar eingedämmt werden. Gute Beratung und sorgfältige Planung sind entscheidend für den nachhaltigen Erfolg!“

Prim. Dr. Gert Wurzinger, Vorstand der Abteilung f. Lungenerkrankungen LKH Hörgas/Enzenbach und der Pulmologischen Tagesklinik LKH-Graz West

Erster Schritt: umfassende und konsequente Allergenreduktion, Start im Schlaf- bzw. Kinderzimmer

- Sanierung des Betts: Spezielle Überzüge (sog. Encasings) für Matratze, Tuchent und Polster verhindern den Kontakt mit dem Allergie auslösenden Milbenkot. Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Überzüge auf Dauer milbendicht und für Schweiß durchlässig (atmungsaktiv) sind. Achtung: Alle Betten im Raum sanieren!
- Alternative zum Matratzenüberzug ist ein Wasserbett. Tuchent und Polster sollten dennoch mit Encasings überzogen werden.
- Tausende auf einen Streich: Encasings mindestens 1 x im Monat mit einem feuchten Einmaltuch abwischen. Mundschutz verwenden!
- Decken und Pölster sollten alle 2 Wochen mit mind. 60°C gewaschen oder besser eine halbe bis eine Stunde im trockenen Zustand in den Wäschetrockner gegeben werden.
- Bettwäsche wöchentlich mit mindestens 60°C waschen. Bei niedrigeren Temperaturen („akariziden“) Waschmittelzusatz verwenden.
- Bettdecke morgens nach dem Aufstehen zurückschlagen und das Bett möglichst rasch austrocknen lassen.
- Keine Wäsche im Schlafzimmer herumliegen lassen.
- Kuschtiere im Plastiksack einmal pro Monat der Gefriertruhe (-25°C) übermachten lassen und in der Früh absaugen oder aber so wie Decken und Pölster in den Trockner.
- Milben-unfreundliches Raumklima schaffen: Bei einer Senkung der Luftfeuchte unter 50% durch regelmäßiges Lüften und einer Zimmertemperatur von maximal 20°C wird's für die Milbe ungemütlich.
- Hausputz anderen überlassen oder mit Mundschutz putzen. Staubsauger mit Allergenfilter (HEPA-Filter) verwenden bzw. ist die Reinigung mit einem feuchten Tuch besser, da ein Staubsauger unweigerlich Staub aufwirbelt.
- Teppiche, Zierpölster, schwere Vorhänge und sonstige Staubfänger meiden und aus Schlaf-, Wohn- und Kinderzimmer verbannen.
- Wer nicht auf Teppichböden und Stoffsofas verzichten will, sollte sie regelmäßig mit speziellen Sprühlösungen und Schaumreinigern behandeln, die Milben austrocknen und Allergene vernichten. Mit speziellen Testkits kann die Hausstaubmilben-Belastung in Textilien kontrolliert werden.
- Keine Topfpflanzen im Schlafzimmer.
- Wäsche, Bücher und andere Staubfänger in Kästen oder hinter Glasregalen aufbewahren.
- Eine Allergie sollte Anlass sein mit dem Rauchen aufzuhören.

Encasings, Sprühlösungen, Schaumreiniger und Waschmittelzusätze sind im med. Fachhandel (z.B. Bständig, Tappe, Heindl) erhältlich. Dort gibt es auch umfassende und professionelle Beratung.



Tipps für die Reise

Milben sind fast weltweit anzutreffen. In tropischen und subtropischen Gebieten ist eine Sensibilisierung auf *Blomia tropicalis* möglich, eine Milbenart, die mit den Vorratsmilben verwandt ist. Als Urlaubsziel eignen sich besonders Aufenthalte in Regionen mit trockenem Klima, z.B. im hohen Norden (z.B. Kanada, Russland, Island, die skandinavischen Länder), oder in mitteleuropäischen Regionen über 1.200 – 1500 Meter Seehöhe. Weniger geeignet sind Urlaub am Bauernhof oder Destinationen in den Tropen.

- Bei Zimmerbuchungen fragen, ob es Haustiere gibt.
- In der Nebensaison werden die Zimmer mehrere Tage bis Wochen nicht gereinigt. Bitten Sie um gründliche Reinigung und frische Bettwäsche.
- Hotelzimmer sind meist mit Spannteppichen ausgelegt und die Matratzen sind alt. Erkundigen Sie sich bei der Zimmerbuchung, ob es auch Zimmer mit glatten Fußböden ohne Teppiche gibt.
- Packen Sie zumindest 2 Garnituren Plastikfolie zur Umhüllung der Matratzen und Kopfkissen ein.

Noch mehr Tipps finden Sie auf www.allergenvermeidung.org

Zweiter Schritt: Symptome lindern

Sind die Allergene größtenteils beseitigt und die Symptome trotzdem noch stark beeinträchtigend, kommen Medikamente zum Einsatz. Antihistaminika erleichtern allergische Beschwerden wie Niesen, Juckreiz und tränende Augen. Neue, moderne Wirkstoffe können bereits im Kindesalter unbedenklich verabreicht werden. Sie sollten abends eingenommen werden. Ergänzend empfiehlt die WHO intranasales Kortison (Nasenspray). Asthma bronchiale wird mit Bronchien erweiternden und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt.

Dritter Schritt: Ursache bekämpfen

Neben bewährten Wirkstoffen, die Symptome abschwächen, haben Allergiker mit der Allergie-Impfung (spezifische Immuntherapie) eine gute Chance, ihre Beschwerden nachhaltig zu bessern. Die Allergie wird damit mit ihren eigenen Waffen geschlagen: Eine geringe Dosis des Allergie-Auslösers wird im Abstand von mehreren Wochen vorzugsweise injiziert bzw. unter die Zunge getropft. Die Dosis wird dabei allmählich gesteigert – der Körper mindestens 3 Jahre lang sozusagen auf das Allergen trainiert – bis sich der Körper schließlich an das Allergen gewöhnt. Diese Therapie ist dann besonders Erfolg versprechend, wenn Milben die Hauptverursacher allergischer Beschwerden sind und keine weiteren Allergien vorliegen.

Mehr Info und Antworten von Experten im „Forum Immuntherapie“ der IGAV: forum.allergenvermeidung.org

„Mit der spezifischen Immuntherapie werden nicht allein die Symptome gelindert, sondern es wird auch die zugrunde liegende Ursache bekämpft, wodurch in etwa 70% der Fälle dauerhafte Erleichterung erreicht und Asthma verhindert werden kann.“

Prim. Dr. Gert Wurzing, Vorstand der Abteilung f. Lungenerkrankungen LKH Hörgas/Enzenbach und der Pulmologischen Tagesklinik LKH-Graz West



Die IGAV (Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Holen Sie sich ausführliche Info zum Thema Milbenallergie, eine Liste auf Allergien spezialisierter Zentren in Österreichisch, die IGAV-Ratgeber etc. aus dem Internet:

www.allergenvermeidung.org

forum.allergenvermeidung.org

www.facebook.com/allergenvermeidung

www.youtube.com/allergenvermeidung

oder rufen Sie uns an: IGAV-Hotline: 01 /212 60 60

Bisherige Ratgeber der Serie „Leben ohne Allergene“

- Allergenvermeidung im Wohnbereich
- Kreuzallergie
- Allergie-Impfung
- Allergie-Wegweiser
- Allergenvermeidung bei Schimmelbefall
- Allergien bei Kindern und Jugendlichen
- Allergenvermeidung bei Pollenallergien
- Allergischer Notfall. Wenn die Allergie lebensbedrohlich wird

Mit freundlicher Unterstützung von

