

Hinweise für den allergischen Patienten mit Hausstaub- und Hausstaubmilbenallergie

Für jeden allergischen Patienten ist es von entscheidender Bedeutung, daß bekannt ist, auf welche Substanzen er allergisch reagiert, daß er also **sein(e) Allergen(e)** kennt. Erst dann können die Beschwerden gezielt behandelt werden.

Entscheidend ist, das auslösende **Allergen zu meiden** (Allergenkarenz). Auch in den Fällen, in denen man sich zu einer **Hyposensibilisierungsbehandlung** entschließt (also eine 'Spritzenkur' der Allergie durchführt) ist es ratsam, den verantwortlichen Allergenen möglichst aus dem Wege zu gehen. Bei der Behandlung werden die Allergene dem Körper in kleinen Mengen zugeführt. Ist der zusätzliche Kontakt mit den gleichen Allergenen aus der Umgebung während dieser Zeit aber sehr groß, so kann dies zeitweise zu einer Verstärkung der allergischen Beschwerden führen.

Um den Kontakt mit einem Allergen zu meiden, muß der Patient einiges über dieses Allergen wissen.

Ganz gewöhnlicher **Hausstaub** kann bei manchen Menschen heftige allergische Reaktionen auslösen. Es ist leicht einzusehen, daß der Staub in jedem Haus, eigentlich in jedem Zimmer, etwas anders zusammengesetzt ist. Er enthält Haare und Hautschuppen der dort lebenden Menschen und ihrer Haustiere, dazu Fasern von Stoffen, Teppichen, Bettzeug und Möbeln, auch feine Bestandteile von Zimmerpflanzen oder solche, die durchs Fenster hereinfliegen und natürlich unsichtbare, zumeist nicht gesundheitsgefährdende Bakterien, Pilze und Algen. Jeder dieser Bestandteile kann die Ursache für eine Allergie sein.

Es reagieren aber die meisten Hausstauballergiker auf viele Arten von Hausstaub, selbst wenn die Staubproben z.B. aus Übersee kommen. Denn alle Hausstäube haben etwas gemeinsam: ein winzig kleines Insekt, die **Hausstaubmilbe** lebt darin.



Hausstaubmilbe, stark vergrößert (Rasterelektronenmikroskop)

Die Hausstaubmilbe kommt auf der ganzen Welt vor und ist so klein, daß man sie mit bloßem Auge nicht erkennen kann. Sie lebt wie Bakterien und Pilze im Hausstaub und ernährt sich von menschlichen Hautschuppen und von mikroskopisch kleinen Pilzen. Besonders viele Hautschuppen finden sich auf Polstermöbeln und auf den Matratzen der Betten. Daher hält sich die kleine Milbe bevorzugt dort auf.

Im Hausstaub können an sich nur sehr wenige Lebewesen existieren. Die Hausstaubmilbe ist besonders auf die Trockenheit des Staubes eingestellt. Aber auch sie ist empfindlich, wenn die Luftfeuchtigkeit im Haus unter einen bestimmten Wert absinkt. Wegen der trockenen Luft durch das Heizen nimmt die Zahl der Milben in den Häusern im Laufe des Winters daher meist ab.

Eigentlich ist die Hausstaubmilbe *völlig unschädlich*. Sie überträgt keine Krankheiten, und sie löst auch keine Krankheiten aus. Aber manche Menschen entwickeln eine Allergie gegen sie, die sehr be-

schwerlich werden kann, denn die Milbe ist das ganze Jahr über im Haus.

Die Beschwerden treten wie bei anderen Stauballergien in erster Linie an den Atmungsorganen und den Augen auf: Augentränen, Husten, Niesanfalle, Atemnot, ganzjähriger Schnupfen, Asthma.

Kennzeichnend für eine Hausstaub- oder Hausstaubmilbenallergie sind **Beschwerden während des ganzen Jahres**, manchmal verstärkt in den Sommer- und Herbstmonaten, wenn die Luft warm und feucht ist. Zu besonders heftigen Beschwerden, wie Niesanfällen oder Asthmaanfällen, kommt es sehr häufig im Schlafzimmer morgens nach dem Aufwachen oder beim Bettenmachen. In den Matratzen kann die Hausmilbe nämlich am besten überleben, dort gibt es viele Hautschuppen, und der Mensch sonderet während des Schlafens genügend Feuchtigkeit ab.

Hausstaub und Hausstaubmilben lassen sich in einem Haus niemals ganz beseitigen. Eine Hyposensibilisierung empfiehlt sich daher in vielen Fällen. Darüber hinaus kann man aber einiges tun, um die Menge an Hausstaub und Milben zu verringern und so den Kontakt des allergischen Patienten mit den Allergenen herabzusetzen.

Besondere Aufmerksamkeit sollte dabei der **Bekämpfung** der Hausstaubmilbe zukommen. Insektenmittel nutzen leider überhaupt nichts. Die Milbe überlebt sie alle. Es sind aber spezielle Milben tötende Mittel im Handel (z.B. Acarosan®). Größere Erfolge lassen sich erzielen, wenn man die Lebensbedingungen für die Milbe so ungünstig wie möglich einrichtet, und das bedeutet in erster Linie:

- Die Menge an Hautschuppen auf den Schlafzimmermatratzen muß so klein wie möglich gehalten werden, deshalb jede Woche die Bettwäsche wechseln und nach Möglichkeit bei 95°C waschen.
- Jede Woche die Matratzen mit dem Staubsauger absaugen.
- Kopfkissen und Bettdecken möglichst aus waschbarem Kunststoffmaterial verwenden, öfter waschen oder reinigen.
- Wenn sehr starke Beschwerden besonders im Bett auftreten, die Matratze während des Schlafens u.U. eine zeitlang mit einer undurchlässigen Plane abdecken und täglich feucht abwischen, um die Hautschuppen zu entfernen, dabei die Matratze gut lüften.
- Die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer sollte niedrig sein (höchstens 50 Prozent), also möglichst keine Feuchtigkeitsspender an den Heizkörpern, keine Pflanzen, vor allem nicht in Hydrokultur, Zimmer stets gut durchlüften.

Zusätzliche Hinweise:

- ♦ Keine Wohn-Schlaf-Zimmer einrichten, die auch tagsüber genutzt werden.
- ♦ Nicht im Schlafzimmer kämmen oder bürsten.
- ♦ Keine Haustiere ins Schlafzimmer lassen.
- ♦ Neue Matratzen am besten aus Schaumstoff wählen, da die verschiedenartigen Auflagen von Federkernmatratzen selbst Allergien verursachen können.
- ♦ Die ganze Wohnung häufig staubsaugen (Staubsauger mit Filtersystem verwenden).
- ♦ Verdächtige Polstermöbel probeweise 14 Tage aus der Wohnung entfernen und Beschwerden beobachten.