

Hausstaubmilbenallergie, und nun?

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen besteht eine Allergie gegenüber Bestandteilen von Hausstaubmilben. Vermutlich bemerken Sie das an einem oder an mehreren der folgenden Symptome: häufig verstopfte Nase, laufende Nase, Niesen, Kratzen im Hals, juckende Augen, häufiges Gefühl einer Erkältung, welches über Wochen andauert, ohne dass die Erkältung eigentlich ausbricht, vielleicht sogar gelegentlich Pfeifgeräusche beim Atmen, Husten oder ein Engegefühl im Bereich des Brustbeins. Und all diese Beschwerden treten das ganze Jahr hindurch, vor allem aber im Spätherbst und im Winter auf.

Hausstaubmilben sind sehr kleine, ca. 0,1 mm grosse und mit dem blossen Auge nicht sichtbare Tiere. Sie leben überall da, wo es warm und feucht ist, und wo menschliche Hautschuppen als Nahrungsquelle zur Verfügung stehen. In einer Bettmatratze herrschen nachts, ca. 1 cm unterhalb der Auflagefläche eines schlafenden Menschen, Temperaturen von ca. 33°C bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 %, was in etwa tropischen Verhältnissen entspricht. Auch besteht dort ein „reichliches Nahrungsangebot“ in Form von Hautschuppen. Hausstaubmilben leben vor allem dort ganz ungestört, wo man nicht putzen kann, z.B. in einer Matratze, im Kissen und im Duvet, aber auch gelegentlich in den Tiefen eines Teppichflors oder eines Sofapolsters.

Die einfachste und natürlichste Art, eine Besserung Ihrer Beschwerden zu erreichen, besteht in einer Reduktion der Hausstaubmilben. Die dafür notwendigen Veränderungen betreffen vor allem das Schlafzimmer.

Wir schlagen Ihnen folgende Schritte vor:

Fangen Sie zunächst mit den ersten beiden Punkten an. Sie bringen den grössten Teil des Erfolgs.

- 1.) Erwerben sie einen milbendichten Matratzenüberzug und packen Sie Ihre gesamte Matratze darin ein. Ein solcher Ueberzug kostet ca. 260 SFr. für eine Matratze. Sollten Sie in einem Doppelbett schlafen, so müssen beide Matratzen eingepackt werden. Die Milben sind somit von Ihrer Nahrungsquelle abgeschitten und reduzieren sich rasch. Der Kauf einer neuen Matratze ist in aller Regel nicht notwendig und zumeist auch nicht sinnvoll. Oft werden „antiallergische Matratzen“ angeboten. Sie bringen in aller Regel weniger Erfolg, als ein Matratzenüberzug und sind teurer. Sollte bei Ihnen ein allergisches Asthma durch Hausstaubmilben nachgewiesen sein, so zahlt die Krankenkasse in aller Regel aus Kulanz alle 5 Jahre 200 SFr. an einen solchen Matratzenüberzug. Waschen Sie Ihre normale Bettwäsche, Ihr Leintuch und eine evtl. vorhandene Molton-Matratzenauflage 1 x pro Woche.
- 2.) Waschen Sie Ihr gesamtes Kopfkissen und Ihr gesamtes Duvet einmal im Monat bei 60 °C. 90 °C bringen keinen zusätzlichen Effekt, da Hausstaubmilben bereits bei 60 °C nicht überleben können. Vielleicht verfügen Sie oder Bekannte von Ihnen über einen Tumbler, wo die anschliessende Trocknung am leichtesten möglich ist. Eventuell sollten Sie sich auf längere Sicht ein gut waschbares Kissen und Duvet anschaffen. Alternativ können Sie auch für Kissen und Duvet einen milbendichten Ueberzug erwerben. Das bringt den gleichen Effekt und ist viel bequemer. Allerdings müssen Sie diese nicht ganz billigen Ueberzüge selbst bezahlen.
- 3.) Sollte Ihr Kind betroffen sein, so sollte es nicht in einem Etagenbett unten schlafen, wo mehr Staub anfällt. Die geliebten und oft nicht waschbaren Kuscheltiere sollten eben doch zumindest einmal bei 60°C gewaschen werden. Anschliessend kann man die Stofftiere „hausstaubmilbenarm“ halten, wenn man sie nur eine Woche beim Kind hat und anschliessend jeweils einige Wochen in einem Tiefkühler aufbewahrt. Eventuell lohnt sich hier ein „Schichtbetrieb“ mehrerer Tiere im Einverständnis mit Ihrem Kind.
- 4.) Wenn irgend möglich, sollten Sie im Schlafzimmer keinen Teppichboden haben.

- 5.) Vermeiden Sie „Staubfänger“ im Schlafzimmer (Bücherregale, Pflanzen u. a.). Pflanzen mit Erde können zusätzlich Schimmelpilze beherbergen, die eine potentielle Nahrungsquelle für Hausstaubmilben darstellen.
- 6.) Achten Sie darauf, dass die Temperatur im Schlafzimmer möglichst unter 18 °C liegt, und verwenden Sie keinen Luftbefeuchter im Schlafzimmer.
- 7.) Wenn Sie einen Staubsauger verwenden, der mit einem HEPA-Filter ausgestattet werden kann, so kann relativ kostengünstig vermieden werden, dass beim Staubsaugen Milbenteile herumgewirbelt werden.
- 8.) Sie wirbeln weniger Staub auf, wenn Sie feucht abstauben (ca. 1x/Woche).

Allein mit den ersten beiden Massnahmen werden die allermeisten Betroffenen so beschwerdearm, dass Sie ihre Allergie über längere Zeiten vergessen und auch keine Medikamente mehr benötigen.

Eventuell treten die Beschwerden wieder auf, wenn Sie in einem Hotel oder bei Verwandten übernachten. Hier können zuvor prophylaktisch Medikamente eingenommen werden, die sehr gut helfen und, über kurze Zeit eingenommen, sehr selten Nebenwirkungen haben. Gerne beraten wir Sie dazu.

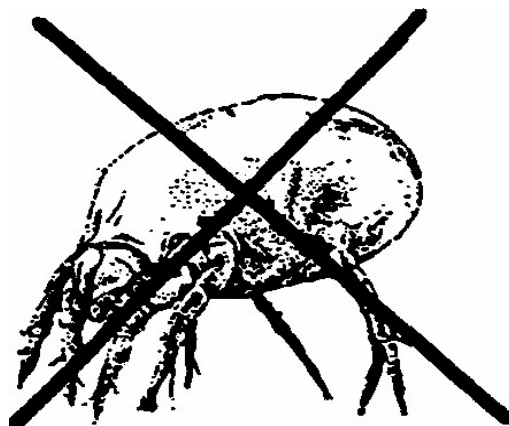
Bis Sie die genannten Massnahmen umgesetzt haben, können Medikamente ebenfalls für Sie eine grosse Hilfe sein. Eine jahrelange Medikamenteneinnahme ohne die Durchführung milbenreduzierender Massnahmen steht aber vermutlich nicht im längerfristigen Interesse Ihrer Gesundheit.

Wenige Menschen behalten Ihre Beschwerden trotz exzellenter Milbenreduktion. Hier kommt manchmal eine mehrjährige Spritzenbehandlung (Desensibilisierung) mit gutem Erfolg in Betracht. Diese Behandlung kann aber nur nach einer erfolgten Milbenreduktion durchgeführt werden, da sonst die Gefahr von Nebenwirkungen zu gross ist. Sprechen Sie uns an, wenn Sie diese Behandlungsmöglichkeit beschäftigt.

Die wichtigsten Punkte in Kürze:

Matratzenüberzug

Staubreduktion



Temperaturkontrolle

Feuchtigkeitskontrolle