Bencard Allergie

Wir denken weiter.

Hausstaubmilbenallergie

Ursachen - Beschwerden - Tipps
Ein Ratgeber für Hausstaubmilbenallergiker

Wie geht es Ihnen?

Eigentlich ganz gut, werden Sie vielleicht sagen - wenn nur das häufige Niesen nicht wäre, die Nase nicht morgens im Bett schon laufen würde oder verstopft wäre. Vor allem im Winter, wenn viel geheizt wird, brennen Ihre Augen oder Ihnen fällt das Atmen schwer? Dann gehören Sie eventuell auch zu den Menschen, die auf Bestandteile von Hausstaubmilben, wie sie in normalem Hausstaub vorkommen, allergisch reagieren.

Gut zu wissen:
In den kalten Herbst- und Wintermonaten können die Symptome häufig stärker auftreten. Kot und Körperreste der Hausstaubmilben werden vor allem durch die Heizungsluft aufgewirbelt.

Wie äußert sich eine Hausstaubmilbenallergie?

Augen: Tränende Augen, Juckreiz, Rötungen, Entzündung der Bindehaut

Nase: Verstopfte oder laufende Nase, Niesreiz, Dauerschnupfen

Mund: Juckreiz im Mund und Gaumen, trockener Mund und Hals nach dem Aufwachen möglich

Lunge: Reizhusten, Atemnot, Allergisches Asthma, pfeifender Atem

Haut: Empfindliche Haut, geröteter Hautausschlag, Brennen, Juckreiz

Begleiterscheinungen: Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten

Zeitraum: Ganzjährige Beschwerden vor allem in den Herbst- und Wintermonaten während der Heizperiode

Was ist eine Hausstaubmilbenallergie?

Eine Allergie ist eine **Überreaktion** des Immunsystems auf an sich harmlose, natürliche Stoffe, die sogenannten „**Allergene**“. Im Fall einer Hausstaubmilbenallergie werden die Symptome nicht durch die winzigen Spinnentierchen selbst, sondern durch deren **Kot, Eier** und **Körperbestandteile** ausgelöst.

Kommen Hausstaubmilbenallergiker mit diesen eigentlich harmlosen Stoffen in Kontakt z. B. über die Nasenschleimhaut, reagiert das **Immunsystem** so, als ob sie eine Bedrohung für die Gesundheit darstellen.
Der entzündungsauslösende Stoff **Histamin** wird freigesetzt. Dieser verursacht die typischen **Allergie-Symptome.**

Zahlen und Fakten zu den Hausstaubmilben

- Größe: **0,1** bis **0,5 Millimeter** (nicht mit bloßem Auge sichtbar)
- Hausstaubmilben **beißen** oder **stechen nicht**
- Ideale Lebensbedingungen: Temperaturen zwischen **20 °C** und **30 °C** und eine relative Luftfeuchtigkeit von **75** bis **80 %**
- Lebensraum: **in jedem Haushalt** – auch im saubersten - vor allem in **Betten, Polstermöbeln, Teppichen** und **Plüschtieren**
- In **1 Gramm Hausstaub** leben **tausende Hausstaubmilben**
- Von **Mai** bis **Oktober** vermehren sie sich, im **Winter** stirbt ein Großteil ab
- Nahrung: **menschliche** und **tierische Hautschuppen**
- Der Mensch verliert pro Tag ca. **1,5 Gramm Hautschuppen** - Diese Menge entspricht einem Tag Nahrung für **1,5 Millionen** Hausstaubmilben
- Jede Hausstaubmilbe produziert am Tag etwa das **Doppelte ihres Körpergewichtes** an Kot

Was kann ich tun bei einer Hausstaubmilbenallergie?

Meiden der Hausstaubmilbenallergene
Durch die Vermeidung der Allergene kann die Symptombelastung verringert werden. Aufgrund des allgegenwärtigen Vorkommens der Hausstaubmilbenallergene ist eine vollständige Vermeidung jedoch unmöglich.

Die **Hyposensibilisierung**, auch spezifische Immuntherapie genannt, hat sich bei Milbenallergikern bewährt. Diese Therapie dauert 3-5 Jahre. Sie ist eine ursächliche Behandlungsform, die zur langfristigen Verbesserung der Beschwerden führen kann.

Antiallergische Medikamente (Antiallergika) können die Symptome der Allergie lindern. Die häufig rezeptfrei erhältlichen Antihistaminika, in Form von Tabletten, Tropfen oder auch Nasensprays, blockieren die Wirkung des Entzündung verursachenden Stoffes Histamin.

Bei asthmatischen Beschwerden werden z. B. Asthmasprays mit Kortison und/oder Wirkstoffen, die die Bronchien erweitern, eingesetzt. Diese Medikamente lindern die allergischen Symptome, behandeln aber nicht deren Ursache.

Welche weitere Option habe ich als Allergiker?

Bauernhof-Effekt durch Mikroernährung
Wer auf einem Bauernhof oder dessen Umfeld aufwächst, hat ein geringeres Risiko eine Allergie zu entwickeln als andere Menschen. Dieses Phänomen ist auch als Bauernhof-Effekt bekannt. Ein spezielles Protein, welches sowohl in Rohmilch als auch in Stallstaub zu finden ist, trägt wesentlich dazu bei.

Darüber hinaus ist bekannt, dass Allergiker*innen einen Mangel an bestimmten Nährstoffen wie Zink, Vitamin A oder Eisen aufweisen können.
Gleicht man diesen Mangel mit einer Kombination aus dem speziellen Protein und den fehlenden Nährstoffen aus, können allergische Beschwerden gelindert werden.

Sie benötigen weitere Informationen?
Besuchen Sie uns auf bencard.com.

Praktische Tipps für den Alltag

Schlafzimmer trocken und unter 20 °C halten. Lüften Sie häufig und regelmäßig. Das Tragen eines Schlafanzuges verringert Hautschuppen im Bett.

Kämmen oder Entkleiden im Schlafzimmer vermeiden. Die abfallenden Hautschuppen dienen den Hausstaubmilben als Nahrung.

Milbendichte Bettbezüge (Encasings) bieten einen zuverlässigen Schutz vor Hausstaubmilben-allergenen.

Synthetische Kissen und Decken regelmäßig alle vier Wochen bei 60 °C waschen.

Matratzen sollten 1x im Jahr gereinigt bzw. alle 10 Jahre erneuert werden.

Bettwäsche, Kleidung, Plüschtiere mindestens 1 Stunde bei 60 °C waschen.
Bei Wäsche, die nur unter 60 °C gewaschen werden darf, zwei Stunden bei 60 °C in den Trockner legen.

Haustiere nicht mit ins Schlafzimmer nehmen. Deren Hautschuppen dienen Hausstaubmilben ebenfalls als Nahrung.

Allergikerfreundliche Hotels für unbeschwerte Urlaubstage oder geschäftliche Übernachtungen.

Urlaub in den Bergen? Ab 1.200 Metern Höhe gibt es kaum Hausstaubmilben.

Bencard Allergie
Wir denken weiter.

Bencard Allergie GmbH
Leopoldstraße 175
80804 München
bencard.com

D/157/21-B/14_34