

## PRAKTISCHE TIPPS

Um sich vor Milben schützen zu können, muss man deren optimale Lebensbedingungen kennen und versuchen, diese nachhaltig zu zerstören.

Optimale Bedingungen sind Temperaturen zwischen 20° und 30° und eine relative Luftfeuchtigkeit von 75 bis 80%.

Temperaturen bis -25° tolerieren Milben einige Stunden, von +50° 4 Stunden und von +60° 1 Stunde.

Hauptnahrungsquellen sind Haare und Hautschuppen von Menschen und Tieren.

### Sanieren Sie in erster Linie Ihr Schlafzimmer

- Lüften Sie regelmäßig und versuchen Sie, im Schlafzimmer tagsüber die Temperatur bei ca. 15° zu halten.
- Ihr Schlafzimmer sollte trocken (Luftfeuchtigkeit unter 50%), kühl und staubarm sein.
- Entfernen Sie Luftbefeuchter und Pflanzen aus dem Schlafzimmer.
- Der Fußbodenbelag sollte feucht wischbar sein. Staubsaugen sollte unbedingt vermieden werden. Hierdurch werden die Milben im gesamten Raum verteilt. Falls es sich nicht vermeiden lässt, überlassen Sie das Staubsaugen und Staubwischen anderen Personen möglichst am Morgen mit anschließendem ausgiebigem Lüften.
- Insbesondere aus dem Schlafzimmer sollten Staubfänger wie Teppiche, Felle, schwere Vorhänge, Plüschtiere, Polstermöbel, Textiltapeten, offene Regale und Schlafplätze für Tiere entfernt werden. Polstermöbel können durch Ledermöbel ersetzt werden.

## PRAKTISCHE TIPPS

- Matratzen sollten ca. 1 Mal im Jahr gereinigt werden und alle 8-10 Jahre erneuert werden. Überziehen Sie Matratzen mit Milben- und allergendichten Bezügen (sogenanntes Encasing).
- Oberbett und Kopfkissen sollten bei über 60° mindestens 1 Stunde lang alle 3 Wochen gewaschen werden. Alternativ können auch hierfür Milbenbezüge verwandt werden.
- Kuscheltiere sollten waschbar sein. Zumindest teilweise lassen sich Milben durch 24-stündiges Lagern in der Tiefkühltruhe abtöten.
- Vermeiden Sie frisch geduscht ins Bett zu gehen.
- Entkleiden und kämmen Sie sich nicht im Schlafzimmer. Die abgeschilferten Hautschuppen dienen den Milben als Nahrung.
- Tragen Sie einen Schlafanzug. Dadurch gelangen weniger Hautschuppen direkt in das Bett.
- Eine geeignete Urlaubswahl kann Beschwerden lindern. Gebirgsregionen über 1200m sind Hausstaubmilben frei.
- Fragen Sie bei der Urlaubsplanung nach speziell für Allergiker eingerichteten Zimmern. Viele Hotels bieten diesen Service an.
- Bei Neubauten oder Umzug: Achten Sie auf gute Belüftungsmöglichkeiten. Bevorzugen Sie Fußbodenheizungen. Wohnungen in höheren Stockwerken sind milbenärmer.

# Pneumologie Allergologie Schlafmedizin

Facharztzentrum Krefeld

## PATIENTENINFORMATION

### Hausstaubmilbenallergie

#### Gemeinschaftspraxis

**Dr. med. Manfred Hermanns**

**Dr. med. Wilfried Römer**

**Dr. med. Peter Bonzel**

Fachärzte für Innere Medizin  
Pneumologie • Allergologie • Schlafmedizin

#### Praxis

Dießemer Bruch 79  
D-47805 Krefeld  
Telefon 02151 • 36 300 0  
Telefax 02151 • 36 300 22

#### Schlaflabor

Oberdießemer Straße 111  
D-47805 Krefeld  
Telefon 02151 • 34 71 99  
Telefax 02151 • 34 75 17

[www.hermanns-roemer.de](http://www.hermanns-roemer.de)  
[www.faz-krefeld.de](http://www.faz-krefeld.de)



## SYMPTOMATIK & THERAPIE

Liebe Patientin,  
Lieber Patient,

Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der industrialisierten Welt. Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an einer Allergie.

Hausstaubmilben sind ein bedeutender Auslöser von Allergien. Sie sind überall dort anzutreffen, wo Menschen und Tiere leben. Bevorzugt ernähren sie sich von abgeschilferten Hautschuppen. Durch einen einzigen Menschen wird der Tagesbedarf von einer Million Milben gedeckt. Sie vermehren sich massenhaft an feuchtwarmen Orten.

Die ideale Brutstätte für Hausstaubmilben stellt daher das Bett dar. Vom Bett dehnt sich die wachsende Milbenbevölkerung auf das Schlafzimmer und den gesamten Wohnraum aus.

Eine Verbesserung der Wärmeisolierungen unserer Wohnungen in den letzten Jahren hat zu einer verstärkten Hausstaubmilbenbelastung geführt und der Zunahme der Allergien Vorschub geleistet.

Mit diesem Informationsblatt zeigen wir Ihnen Wege auf, wie die Allergie bekämpft werden kann. Sie können den Allergenen aus dem Weg gehen (Karenz), akute Beschwerden mit Medikamenten lindern oder durch eine spezifische Immuntherapie den Körper gegen das Allergen unempfindlich machen.

Dr. med. Manfred Hermanns  
Dr. med. Wilfried Römer  
Dr. med. Peter Bonzel  
und das Praxisteam

Hausstaubmilben übertragen keine Krankheiten. Das Vorkommen von Hausstaubmilben hat nichts mit Unsauberkeit zu tun.

Nur bei Allergikern führen Hausstaubmilben zu Beschwerden.

Das Einatmen von milbenallergenhaltigem Staub kann zu juckenden oder tränenden Augen, Schnupfen, verstopfter Nase, Niesattacken, Asthma bronchiale, Hautjucken und Ekzemen führen.

Im Gegensatz zur Pollenallergie treten die Beschwerden bei der Hausstaubmilbenallergie das ganze Jahr über mit einem Gipfel im Herbst und Winter auf.

### Therapie der Hausstaubmilbenallergie

#### 1. Allergenkarenz

- Die Menge der häuslichen Allergenbelastung ist entscheidend.
- Je stärker der Allergenbefall, desto stärker sind die Beschwerden.
- Größte Bedeutung hat daher die Vermeidung oder Verringerung der Hausstaubmilben in ihrem Wohnumfeld, z.B. durch Verwendung spezieller milbendichter Bettbezüge (encasing).

#### 2. Symptomatische Therapie

- Zur Linderung der Symptome können Antihistaminika in Form von Tabletten (z.B. Cetirizin oder Loratadin) eingenommen werden.
- Cromoglycin Augentropfen und Nasenspray lindern ebenfalls die Symptome.
- Alternativ kann ein kortisonhaltiges Nasenspray angewandt werden. Eine ausreichende Wirkung tritt jedoch nur bei regelmäßiger Anwendung auf.

## THERAPIE

- Asthmatische Beschwerden werden in erster Linie mit bronchienerweiternden Sprays (Betasympathomimetika) und entzündungshemmenden Sprays oder Pulverinhalationen (inhalative Steroide) behandelt.

### 3. Ursächliche Behandlung

- Die einzige Möglichkeit der ursächlichen Behandlung stellt die Spezifische Immuntherapie (SIT) = Hyposensibilisierung (oder „Allergieimpfung“) dar.
- Hierunter versteht man die Behandlung mit steigenden Mengen der Allergie auslösenden Stoffe ([Hausstaubmilben]-Allergene). Durch die stetige Einnahme wird in der Regel eine langfristige Unempfindlichkeit oder eine herabgesetzte Empfindlichkeit bewirkt.
- Die Allergene werden unter die Haut in den Oberarm gespritzt. Man beginnt mit einer sehr geringen Dosis und steigert in wöchentlichen Abständen bis zu einer Erhaltungsdosis, die dann über normalerweise 3 Jahre in monatlichen Intervallen beibehalten wird.
- Die Erfolgsaussichten sind individuell unterschiedlich. Die besten Therapieerfolge stellen sich bei möglichst wenigen Allergenen und frühzeitigem Behandlungsbeginn ein. Die Erfolgsquoten können unter optimalen Bedingungen bei ca. 90%, bei Mehrfachallergien immerhin noch bei 70 bis 80% liegen.