

The logo for 'aha' features a stylized green exclamation mark above a green sphere with a blue shadow.

aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Hausstaubmilbenallergie

In Zusammenarbeit mit der
Schweizerischen Gesellschaft
für Aerobiologie (SGA)

Hausstaubmilben- allergie

Autorin



Dr. Christiane Pichler, Allergologisch-Immunologische Poliklinik, Inselspital, Bern

Vorwort

Vorbeugen ist besser als heilen, ohne Allergen – keine Allergie. Beides stimmt und trifft besonders auf die Hausstaubmilbenallergie zu. Man hat in den letzten Jahren die Biologie der Hausstaubmilben intensiv studiert und konnte so Massnahmen erarbeiten, die den Milben das Leben erschweren – Ihnen aber hoffentlich erleichtern. Allerdings ist die Hausstaubmilben-sanierung leichter gesagt als getan. Das Detail ist wichtig, und wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre die Durchführung der Sanierung zu erleichtern. Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass diese Massnahmen nicht einmalig durchgeführt werden, sondern einen ständigen, wiederholten Aufwand erfordern. Der Aufwand lohnt sich aber, da dadurch die Beschwerden stark abnehmen, die Einnahme von Medikamenten reduziert werden kann und die Lebensqualität zunimmt.

Für die Ausarbeitung dieser Broschüre danken wir Frau Dr. Pichler herzlich.

Inhalt

4	Ursachen der Hausstaubmilbenallergie
4	Beschwerdebild
4	Abklärung und Therapie
6	Was kann der Patient selber tun?
6	Wohnräume
8	Wie man sich bettet...
10	Putzen
10	Ferien in Europa

Ursachen der Hausstaubmilbenallergie

Hausstaub ist ein Gemisch aus verschiedenen Bestandteilen wie Haaren und Hautschuppen von Menschen und Tieren, Fasern, Pilzsporen, getrockneten Sekreten des Gummibaumes (ficus benjamina), Federn, Bakterien, Hausstaubmilben u.a. mehr. In jedem Haushalt weist der Hausstaub eine andere Zusammensetzung auf. So ist auch eine unterschiedliche Besiedlung mit Hausstaubmilben kein Zeichen mangelnder Sauberkeit. Milben sind keine Krankheitsüberträger, sondern 0,3 mm grosse, harmlose Spinnentierchen, die eine feuchte, warme Umgebung zum Leben und Vermehren benötigen. Sie ernähren sich von tierischen und menschlichen Hautschuppen; dies besonders gut, wenn Schimmelpilze ebenfalls vorkommen. Sie leben auf Natur- und Kunstfasern. Bei unangenehmer Umgebung (trockene, kalte Luft, Lichteinstrahlung) verkriechen sie sich tiefer in Matratzen, Tierfelle, Polstermöbel und Teppiche. Dort vermehren sich die Milben langsamer, das heisst, sie legen weniger Eier und bleiben länger in den jeweiligen Entwicklungsstufen.

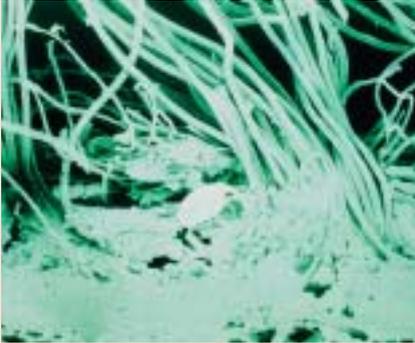
Das Hauptallergen ist der Milbenkot, der, wenn er getrocknet ist, in der Luft aufgewirbelt wird. Eine Hausstaubmilbe kann bis zu 20 bis 40 Kotbällchen pro Tag produzieren. Auch der Körper der Hausstaubmilben enthält Allergene.

Beschwerdebild

Durch das Einatmen von Hausstaubmilbenallergenen oder Kontakt über die Haut können bei entsprechender Veranlagung allergische Reaktionen entstehen. Klinisch äussert sich eine Milbenallergie durch chronischen Schnupfen, das heisst verstopfte Nase, vermehrt in den Monaten der kälteren Jahreszeit. Ebenso können Husten und Anfälle mit Luftnot als Zeichen eines Asthma bronchiale auftreten, typischerweise bei sportlicher Betätigung oder beim Einatmen von kalter Luft. Patienten mit einer Neurodermitis können durch Kontakt mit den Allergenen eine Verstärkung ihrer Ekzeme erfahren, so dass bei diesen Patienten nach einer allergologischen Abklärung eventuell auch die Durchführung einer Hausstaubsanierung empfohlen werden kann.

Abklärung und Therapie

Eine Hausstaubmilbensensibilisierung wird im Hauttest und in Serumuntersuchungen nachgewiesen. Die endgültige Diagnose stellt der Allergologe aber erst nach der gründlichen Befragung und Untersuchung der Patienten. Neben der medikamentösen antiallergischen Therapie (Nasenspray, Antihistaminika u.a.) sollten gleichzeitig die Hausstaubsanierungsmassnahmen eingeleitet werden, damit die Symptome verringert und die Medikamente reduziert werden können. In bestimmten Fällen, nämlich bei Schnupfen und beginnendem Asthma, kann der Allergologe ausserdem noch



1,2

► Milben sind harmlose Spinnentierchen, die auf Natur- und Kunstfasern leben. Sie sind in Teppichen, Polstermöbeln, Tierfellen und besonders Matratzen zu Hause.



1,2

► Im Vergleich zum Streichholzkopf sind Milben winzige 0,3 mm gross. Sie benötigen eine feuchte, warme Umgebung zum Leben und Vermehren.



1,2

► Eine Hausstaubmilbensenibilisierung wird im Hauttest und in Serumuntersuchungen nachgewiesen.



3

► Das wichtigste bei der Sanierung ist die Allergenreduktion im Schlafzimmer. Bewährt haben sich milbenallergendichte Matratzenüberzüge.

die Indikation zur Immuntherapie stellen. Das bedeutet, dass dem Patienten für ca. drei Jahre im monatlichen Abstand das Milbenallergen unter die Haut gespritzt wird. Dadurch wird das Immunsystem umprogrammiert und die Beschwerden werden deutlich verringert, selbst wenn sich der Patient in einer milbenhaltigen Umgebung aufhält.

Was kann der Patient selber tun?

Das Ziel aller Massnahmen ist, die Lebensbedingungen für die Milben zu verschlechtern und somit deren Allergengehalt im Staub zu verringern. Eine Hausstaubsanierung ist notwendig, wenn ein Familienmitglied allergisch auf Hausstaubmilben ist. Sie kann zudem vorbeugend für noch nicht allergische Familienmitglieder wirken oder bei Neurodermitis die Schubfrequenz verringern.

Wohnräume

Ein ungünstiges Klima für Milben wird durch niedrige Luftfeuchtigkeit nicht über 50 % bei einer Wohnraumtemperatur von 19–21 °C (im Schlafzimmer nicht über 18 °C) erreicht. Daher Zimmer regelmässig lüften, 2–3 Mal täglich 3–5 Minuten, besonders bei kaltem Wetter. Eventuell einen Hygrometer zur Kontrolle der Luftfeuchtigkeit anschaffen. Nicht beheizte Räume sollte man nicht durch das Öffnen der Türen zu warmen Räumen heizen, da sonst im kalten Raum die relative Luftfeuchtigkeit ansteigt. Be-

schlagene Fenster sind immer ein Zeichen von zu hoher Luftfeuchtigkeit, welche das Wachstum von Milben und Schimmelpilzen begünstigt.

Grosse Möbel wie Schränke und Kommoden sollten einen Abstand zu den Aussenwänden haben. Statt offener Regale verschliessbare Kommoden aufstellen. Polstermöbel mit Stoffbezügen sind oft voller Milben, wir empfehlen daher Polstermöbel mit glatten Leder- oder Kunstlederbezügen. Keine Topfpflanzen oder Hydrokulturen im Schlafzimmer und nur wenige in den Wohnräumen. Bei Gebrauch von Luftbefeuchtern sollte die Luftfeuchtigkeit 50% nicht übersteigen (Kontrolle durch Hygrometer oder Hygrostat).

Oft ist die Wahl des Fussbodens nicht möglich (z. B. in Mietwohnungen). Optimal sind versiegelte Parkettböden, Korkplatten oder ein Bodenbelag aus Novilon, PVC etc. Als Alternative sind Kunstfaserteppiche mit kurzem Flor zu empfehlen. Diese kann man drei Mal jährlich mit einem Milben tötenden Mittel behandeln, wobei der Wert dieser Massnahme zur Zeit noch unklar ist. Als Bettvorlage nur waschbare Teppiche benutzen und diese drei bis vier Mal jährlich waschen und gut trocknen lassen. Eine Bodenheizung vermeidet Kältebrücken und heizt die Wohnung gleichmässig.

Keine gefiederten oder pelzigen Haustiere halten, da deren Hautbestandteile die Milben auch ernähren und zudem Allergien gegen die Tiere entstehen können. Weitere Allergene im Wohnbereich können u.a. Schaben und Sekrete von

Hausstaubsanierungsmassnahmen

Hausstaubmilbenallergie – was können wir dagegen tun?

Folgende vier wichtige Regeln sollten eingehalten werden:

1. Wohnung

Wir empfehlen:

- Während der Heizperiode eine relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50%, die Raumtemperatur im Schlafzimmer nicht über 18 °C, im Wohnzimmer 19–21 °C.
- Alle Räume regelmässig kurz lüften – besonders bei kaltem Wetter.

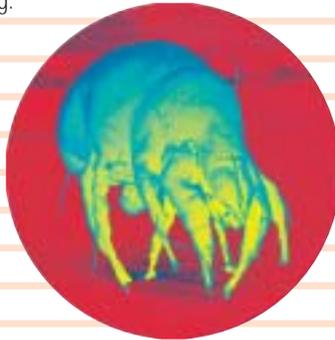
Keine Grünpflanzen im Schlafzimmer.

Keine Haustiere in der Wohnung.

2. Bett

Wir empfehlen:

- Milbenallergendichte Matratzenüberzüge verwenden.
- Für Kissen und Duvets milbenallergendichte Überzüge verwenden oder waschbare Kissen und Duvets regelmässig bei 60 °C waschen und gut trocknen.



3. Putzen

Wir empfehlen:

- Staubfänger (wie Wandbehänge, schwere Gardinen, nicht waschbare Stofftiere) entfernen. Optimal sind Böden, die man feucht reinigen kann (Parkett, Linoleum). Staubwischen mit einem feuchten Tuch.

4. Ferien

Wir empfehlen:

- Orte über 1200 m ü. M. sind wegen der trockenen, kalten Luft milbenarm. Ferien im Gebirge sind deshalb empfehlenswert.

Ficus-benjamina-Pflanzen und Fischfutter sein. Rauchen im Wohnbereich von Allergikern sollte man unbedingt vermeiden, da der Zigarettenrauch ein Reizstoff ist und das Auftreten von neuen Allergien begünstigt.

Wie man sich bettet...

Die Reduktion der Anzahl Milbenallergene und der Milbenpopulation im Schlafzimmer ist die wichtigste Massnahme. Das Schlafzimmer und speziell der Bettinhalt sollten besonders gut gelüftet werden.

Bei genügender Feuchtigkeit und Nahrung vermehren sich Milben auch in synthetischen Matratzen und auf Wasserbetten. Bewährt haben sich milbenallergendichte Matratzenüberzüge. Sie sollten einerseits allergendicht sein, andererseits Wasserdampf durchlassen, denn wir schwitzen nachts bis zu 0,8 Liter. Eine neue Matratze sollte gleich zu Beginn mit einem Matratzenüberzug versehen werden. Sonst wird sie bereits nach drei bis vier Monaten ebenfalls von Milben befallen sein. So genannte Spezial-Anti-Allergiker-Matratzen sind für Hausstauballergiker keine Hilfe. Aufliegende Rheuma- und Moltondecken sowie Fixleintücher müssen wöchentlich gewechselt und gewaschen werden.

Kissen und Duvets sollten aus waschbarem Material bestehen. Sie werden zwar auch von Milben besiedelt, aber durch monatliches Waschen bei 60 °C werden diese grösstenteils entfernt. Erst wieder gut getrocknet verwenden. Es

spricht nichts gegen Federduvets und -kissen, bei deren Pflege man sich nach den Empfehlungen der Hersteller richten sollte. Milbenallergendichte Überzüge für Kissen und Duvets sind sinnvoll, aber nicht immer komfortabel.

Bettwäsche für Kissen und Duvets sowie Leintuch einmal pro Woche wechseln und bei 60 °C waschen.

Wolldecken durch Kunstfaserdecken oder Baumwolldecken ersetzen und monatlich bei 60 °C waschen. Gut trocknen lassen, bevor sie wieder verwendet werden.

Diese Massnahmen sollten bei allen Betten eines Zimmers gleichzeitig durchgeführt werden. Etagenbetten werden nicht empfohlen, da der unten Liegende den Staub vom oberen Bett einatmet. Beim Übernachten in anderen Wohnungen empfehlen wir die eigenen Bettdecken sowie oben erwähnte milbenallergendichte Überzüge für Matratzen. Eine Alternative sind eigene waschbare Schlafsäcke.

Plüschtiere der Kinder enthalten oft viele Milben. Generell sollte man nur solche kaufen, die bei 60 °C gewaschen werden können. Der gut gemeinte Rat, die Tiere in der Tiefkühltruhe übernachten zu lassen, reicht nicht. Das Plüschtier braucht anschliessend noch eine gründliche Wäsche. Sollte nur eine Waschttemperatur von 30 °C erlaubt sein, empfehlen wir einen akariziden Waschmittelzusatz (Acaril[®], Con-ex[®]).

Milbendichte Matratzenüberzüge

Produktname	zu beziehen bei	Material, Gewebe	ist waschbar bei
Allergocover	Allergomed AG	Polyester,	60 °C, Tumbler möglich
	Postfach 117	Mikrofasergewebe	
	4106 Therwil		
AllerGuard	CAREtex	Polyester/Polyamid,	95 °C
	Mäschacker 14	Mikrofasergewebe	Tumbler (Stufe 2)
	8919 Rottenschwil	unbeschichtet	
VADORMED soft	Teomed AG	Polyester, Polyurethan	60 °C, Tumbler
	Postfach 20	beschichtet,	(Stufe 1)
	8606 Greifensee	Jerseygewebe beschichtet	
Allergy Controll	Trimedal AG		
ACb-Original	Postfach	Baumwoll/Polyester	60 °C, Tumbler möglich
	8306 Brüttsellen	Polyurethan beschichtet,	
		Stoffgewebe beschichtet	
ACb-Perfect NOVO		Polyester, Polyurethan	60 °C, Tumbler möglich
		beschichtet,	
		Stretchgewebe beschichtet	
ACb-Pristine 100		Polyester, Mikrofasergewebe	60 °C, Tumbler möglich

Milben tötende Mittel für Teppiche – anzuwenden nach Bestimmung des Milbengehaltes im Hausstaub (Acarex-Test)

1. Acaroson Feuchtpulver, Spray und Schaum zu beziehen über Galenica AG, 3027 Bern oder Allergomed AG
2. Tre-san zu beziehen bei Teomed AG

Hygrometer zu beziehen beim Optiker; sie sollten 1× jährlich geeicht werden (Lagerung für 24 Stunden mit einem feuchten Tuch umwickelt in einer Plastiktüte).

Staubsauger sollten einen HEPA-Filter enthalten (z. B.: Miele Medicare, Dyson DC05 absolute im Elektrohandel erhältlich).

Putzen

Feuchtes Abstauben und gründliches Aufnehmen der Böden ist besser als tägliche oberflächliche Reinigung. Selbst stundenlanges Teppichsaugen entfernt keine lebenden Milben! Wegsaugen lassen sich nur die toten Tiere sowie der allergenhaltige Staub. Heizkörper, Fensterbänke und Schränke feucht abwischen. Häufiges Staubsaugen bei geöffnetem Fenster und geschlossener Zimmertür ist zu empfehlen, am besten mit einem leistungsfähigen, neuen Staubsauger mit einem Auslassmikro-Filter (HEPA-Filter). Optimal ist es, wenn Hausstaubmilbenallergiker von dieser Arbeit entlastet werden. Über den milbentötenden Effekt von Dampfreiniger und Shampooengeräten gibt es zur Zeit keine zuverlässigen Daten.

Ferien in Europa

Bei uns in Europa eignen sich Ferienorte über 1200 m ü. M. Sie haben ein relativ trockenes und kühles Klima und sind daher milbenarm. Ferien im Gebirge sind zu empfehlen. Ausserhalb Europas herrschen auf dieser Höhe andere klimatische Verhältnisse.



- Besser gründlicher und feucht aufnehmen, als täglich oberflächlich reinigen.



- In Europa eignen sich Ferienorte in den Bergen, dank relativ trockenem und kühlem Klima sind sie milbenarm.

Gut schlafen...



...mit allergendichten Bettbezügen

Allergomed 

Allergomed AG
Postfach 117
CH-4106 Therwil
Telefon 061 721 88 66
Telefax 061 721 88 68
E-Mail allergomed@allergomed.ch
www.allergomed.ch

CARE tex[®]

Grossmann CARE Textil GmbH
Mäschacker 14
CH-8919 Rottenschwil
Telefon 056 634 22 21
Telefax 056 634 12 31
E-Mail allergiecenter@caretex.ch
www.caretex.ch

TEOMED

Teomed AG
Tumigerstrasse 71
CH-8606 Greifensee
Telefon 01 942 00 13
Telefax 01 942 00 19
E-Mail teomed@teomed.ch
www.teomed.ch

**TRIMEDAL**

Trimedal AG
Fabrikweg 2
CH-8306 Brüttisellen
Telefon 01 834 00 05
Telefax 01 834 00 07
E-Mail info@trimedal.ch
www.trimedal.ch

Natürlich milbenfrei

Advertisement



Ja, Sie haben richtig gelesen, **albis actisana** – unser neues Sortiment hochwertiger, zu Hause waschbarer Daunentextilien hilft Ihnen auf natürliche Art milbenfrei zu schlafen. Denn erstmals werden Daunentextilien mit **bioneem**®, dem 100% natürlichen Milbenschutz des Neembalms, vorbehandelt und bieten – so ausgerüstet – eine enorme und vor allem nachhaltige Erleichterung für alle Menschen, die auf Hausstaubmilben allergisch reagieren. Produkte in **albis actisana** Qualität gibt's vom kuscheligen Kissen bis zur teilbaren Doppeldecke. Zur Behandlung anderer Heimtextilien empfehlen wir die natürlichen **bioneem**® Textilsprays in 2 praktischen Grössen. Besuchen Sie doch unsere ausführliche Website:

www.bioneem.ch

bioneem® Schweiz • 8910 Affoltern a.A.

Telefon 01 762 41 85 • Telefax 01 762 41 71



Impressum

Herausgeber: **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern

Redaktion: Barbara Richiger, **aha!**

2. Auflage: 40 000 Exemplare D

Fotos

und Grafiken: ¹ Allergomed AG, Therwil

² Allergopharma

² SGA Schweizerische Gesellschaft

² für Aerobiologie, Luzern

³ Trimedal AG, Brüttisellen

⁴ Olivier Evard, Nidau

⁵ virus Ideenlabor GmbH, Biel

Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma (für Gestaltung und Konzept)

© by SGA (für das Text-Manuskript)

März 2002

aha!

Infoline 0900 57 20 57

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch