

Medieninformation 08. November 2019, Linz

---

## **Hausstaubmilben-Allergie nicht auf die leichte Schulter nehmen**

**Derzeit wird wieder heftig geniest. Aber nicht nur Schnupfenviren reizen die Schleimhäute in der Nase, sondern Hausstaubmilben fordern Allergiker heraus. Diese Form der Allergie ist die zweithäufigste in Europa und hat in den Übergangszeiten Hochsaison. Vor allem bei Menschen mit Asthma bronchiale kann dies zu Atemnot führen. Prim. Dr. Josef Bolitschek, Abteilungsvorstand Pneumologie am Ordensklinikum Linz, warnt vor chronischen Spätfolgen und rät zur Abklärung beim Lungenfacharzt.**

„Entgegen einer weit verbreiteten Meinung sind allerdings nicht die mikroskopisch kleinen Tierchen in den Matratzen die Allergieauslöser, sondern die winzigen, eiweißhaltigen Kotballen der Milben“, erklärt Prim. Dr. Josef Bolitschek, Vorstand der Abteilung Pneumologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. „Diese Eiweißmoleküle sind so klein, dass sie gemeinsam mit dem Hausstaub über die Atemwege in die Lungenschleimhäute gelangen. Dort bildet der Körper Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper, die zu einer vermehrten Ausschüttung des körpereigenen Gewebehormons Histamins führen und eine leichte Entzündung der Schleimhäute in Augen, Nase und Bronchien auslösen können.“

### **Kratzen, Jucken, Husten und Niesen**

Typische Symptome sind juckende oder geschwollene Augen, vermehrtes Niesen, eine verstopfte Nase und/oder erschwertes Atmen. „Bei Menschen mit Asthma bronchiale können die allergischen Reaktionen sogar Atemnot verursachen. Es sollte daher regelmäßig der Lungenfacharzt aufgesucht werden, um Spätfolgen wie chronisches Asthma oder COPD zu vermeiden. Vor allem Raucher haben ein erhöhtes Risiko hierfür. Auch ein hartnäckiger allergischer Schnupfen sollte behandelt werden, um die Entwicklung von Asthma zu verhindern“, sagt Prim. Dr. Bolitschek.

## Feuchtes Klima und Katzenhaare verschlimmern die Problematik

Hausstaubmilben sind in nahezu allen Haushalten zu finden, die in einer Höhe von bis zu 1.500 m über dem Meeresspiegel liegen. Bei über 1.500 Höhenmeter liegt die Problematik bei fast null. „Dafür gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass vor allem Menschen, die zum Beispiel neben einem Fluss wohnen, wesentlich häufiger unter einer Hausstaubmilben-Allergie leiden, als Bewohner trockenerer Gebiete“, so Prim. Dr. Bolitschek. Katzenhaarallergene verschlimmern die Symptomatik. „Die Wirkung verstärkt sich oftmals, wenn zusätzlich im Hausstaub noch Katzenhaarallergene sind. Das sind wesentlich potentere Allergene als jene der Hausstaubmilbe.“

## Erfolgreichste Therapie: Hyposensibilisierung

Mithilfe einer sogenannten Hyposensibilisierung kann man die Empfindlichkeit und damit auch die Reaktion auf das Allergen sehr gut reduzieren. „Die Erfolgsraten liegen zwischen 70 und 80 Prozent. Betroffenen wird über einen bestimmten Zeitraum das Allergen in steigenden Konzentrationen unter die Haut gespritzt“, schildert Primar Bolitschek.

## Hilfe bei Hausstaubmilbenallergie

In einem Bett leben tausende Milben pro Gramm Staub. Da der Mensch etwa ein Drittel des Tages im Bett verbringt, besteht viel Kontakt mit den Allergenen im Kot der Hausstaubmilben:

- **Zu hohe Luftfeuchtigkeit vermeiden:** Hausstaubmilben können sich bei hoher Luftfeuchtigkeit besser entwickeln, als bei niedriger. Die optimale Raumfeuchtigkeit liegt etwa bei vierzig bis sechzig Prozent. Mehrmals täglich für ca. 5 Minuten lüften, vor allem jene Räume, in denen geschlafen wird, damit überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann.

**Achtung!** Im Winter senkt die trockene Heizungsluft zwar die Luftfeuchtigkeit, dafür sterben aber viele Tierchen auf einmal ab, die wiederum Allergene im Hausstaub zurücklassen. Außerdem steigt die warme Zimmerluft nach oben und erzeugt kleine Luftwirbel, durch die sich der Hausstaub noch mehr verteilt.

- **Sauberkeit:** Staub von glatten Flächen (offene Bücherregale, glatte Böden) regelmäßig mit einem feuchten Tuch entfernen - am besten täglich.

- **Bettwäsche regelmäßig waschen:** Um Hausstaubmilben zuverlässig abzutöten, sollten Bettdecken, egal, ob aus Synthetik oder Daunen, bei 60 Grad gewaschen oder gereinigt werden. Aber auch eine Matratzenreinigung sollte jährlich erfolgen. Alles, was nicht so heiß gewaschen werden darf, Bsp. Stofftiere, einen Tag lang in den Gefrierschrank legen. Die Sachen dazu vorher in einen Plastiksack packen. Die abgetöteten Milben anschließend im Freien abschütteln.
- **Bettwäsche nur aufschlagen:** Beim Bettenmachen gilt: weniger ist mehr. Die Bettwäsche sollte nicht ausgeschüttelt werden, da sich dadurch allergenhaltiger Hausstaub im Raum verteilt. Es reicht, die Decke einfach zurückzuschlagen, damit die Feuchtigkeit dem Bett entweichen kann.
- **Staubfänger entfernen:** Bringen die bereits angeführten Maßnahmen keine Linderung der Symptomen der Hausstaubmilben-Allergie, dann alle Staubfänger wie Vorhänge, Teppichböden, Dekokissen, Tagesdecken, Stofftiere usw. aus den Schlafräumen entfernen.

#### **Rückfragehinweis:**

Andrea Fürtauer-Mann

E. [andrea.fuertauer-mann@ordensklinikum.at](mailto:andrea.fuertauer-mann@ordensklinikum.at)

T. 0664 8854 1564

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)