

Hausstaubmilbenallergie

Hausstaubmilbenallergie ist eine Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber bestimmte Stoffe, die im Hausstaub enthalten sind. Von den vielen Komponenten im Hausstaub, gegen die man allergisch sein kann, verursacht die Hausstaubmilbe den größten Ärger. Hausstaubmilben sind mikroskopisch winzige Tiere, die in jeder Wohnung vorkommen, vor allem in Betten, Teppichen, Polstern und Vorhängen. Sie ernähren sich von Hautschuppen und Haaren und gedeihen in feuchter und warmer Umgebung am besten (mindestens 21 Grad Celsius und Luftfeuchtigkeit mindestens über 50 %). In trockenen, hochgelegenen und kalten Gebieten sind Milben daher sehr selten.

Die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie können sein:

- Niesen, laufende oder verstopfte Nase
- Tränende, juckende oder geschwollene Augen
- Husten, pfeifende Atmung oder Kurzatmigkeit
- Müdigkeit oder Schlappeheit

Die Symptome treten meist das ganze Jahr über auf, sind aber oft nachts und morgens stärker. Die Beschwerden nehmen in der Regel zu, wenn man sich in feuchten, schlecht gelüfteten Räumen aufhält. Zudem gibt es oft einen Symptomanstieg im Herbst durch Verteilung der Partikel in der zirkulierenden Heizungsluft.

Die Behandlung einer Hausstaubmilbenallergie besteht aus drei Säulen:

Vermeidung der Allergene (Allergenkarenz):

Dies ist die wichtigste Maßnahme, um die Symptome zu lindern.

- Die Raumtemperatur niedrig halten (unter 20°C) und regelmäßig lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu senken.
- Die Matratze, die Bettwäsche, die Kissen und die Decken regelmäßig waschen - mindestens alle zwei Wochen bei mind. 60°C. Spezielle milbendichte Bezüge verwenden. Für diese „Encasings“ stellen wir Ihnen gerne ein ärztliches Attest aus.
- Staubsaugen mit einem Staubsauger, der einen HEPA-Filter oder einen Allergen-Filter hat. Dabei auch die Polstermöbel, die Vorhänge und die Teppiche reinigen.
- Staubwischen mit einem feuchten Tuch oder einem Mikrofasertuch, um den Staub zu binden und nicht aufzuwirbeln.
- Auf Stofftiere, Teppiche, Vorhänge und andere Staubfänger im Schlafzimmer möglichst verzichten oder sie regelmäßig waschen oder einfrieren, um die Milben abzutöten.
- Keine Haustiere im Schlafzimmer!
- Geschlossene Regale/Schränke/Vitrinen empfohlen. Bücher und Nippes ziehen Staub an.
- Pflanzen, Blumen und Aquarien aus dem Schlafzimmer entfernen, da sie die Luftfeuchtigkeit erhöhen und Schimmelbildung fördern können.
- Rauchen vermeiden oder zumindest nicht in der Wohnung rauchen.

Medikamentöse Therapie:

- Antihistaminika reduzieren das Jucken, Niesen, die laufende Nase oder die tränenden Augen. Antihistaminika sind Medikamente, die die Wirkung des „Allergie-Botenstoffs“ Histamin hemmen. Sie gibt es in verschiedenen Formen wie Tabletten, Tropfen, Nasenspray, Augentropfen oder Salben und können lokal oder systemisch angewendet werden.
- Nasensprays verringern die Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut. Hier gibt es unterschiedliche Wirkstoffe, zu denen wir sie gerne beraten.
- Kortison hemmt die Entzündung und die Immunreaktion. Als Nasenspray, Tablette oder Inhalativum.

Wir empfehlen Ihnen gerne nach ausführlicher Diagnostik und Untersuchung die für Sie individuell passende medikamentöse Therapie.

Spezifische Immuntherapie:

Die Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt, ist eine Behandlungsmethode für Allergien, bei der dem Körper kleine Mengen des Allergens zugeführt werden, um das Immunsystem an die Substanz zu gewöhnen und die allergischen Reaktionen zu verringern.

Die Hyposensibilisierung kann bei verschiedenen Allergenen angewendet werden, wie z.B. Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Tierhaare oder Insektengiften.

Es gibt zwei Arten von Hyposensibilisierung: die subkutane Immuntherapie (SCIT) und die sublinguale Immuntherapie (SLIT). Bei der SCIT wird das Allergen unter die Haut gespritzt, bei der SLIT wird es als Tropfen oder Schmelztablette unter die Zunge gegeben. Beide Therapien erfordern eine regelmäßige Anwendung über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren, um eine langfristige Wirkung zu erzielen. Die Wahl der Therapieform hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. der Art der Allergie, der Verfügbarkeit der Allergenpräparate, den persönlichen Vorlieben und der Verträglichkeit.

Eine Hyposensibilisierung kann die Allergiesymptome verbessern und das Risiko von Folgeerkrankungen wie Asthma verringern. Die Behandlung ist jedoch nicht für jeden geeignet und kann auch Nebenwirkungen haben, wie z.B. lokale Schwellungen, Juckreiz, Schnupfen, Husten oder Atemnot. Wir beraten Sie dazu gerne in der Praxis.