

Mitbewohner in der Matratze

Hausstaubmilben leben in großer Zahl in Betten oder Polstern und ernähren sich dort von abgeschilferten Hautschuppen. Bei empfindlichen Menschen können die Milben und ihre Ausscheidungen Allergien auslösen.

Hausstaubmilben gehören zur Gattung der Spinnentiere. Mit einer Größe von etwa 0,1 bis 0,5 mm sind sie so winzig, dass wir sie mit bloßem Auge nicht wahrnehmen können. Der Fachname „Dermatophagoides“ für die Milben enthüllt,

wovon sie sich ernähren, denn übersetzt bedeutet er „Hautfresser“. Die Krabbeltiere leben in erster Linie von menschlichen Hautschuppen, von denen wir täglich immerhin etwa ein Gramm verlieren. Darüber hinaus nehmen sie auch bestimmte Schimmelpilze (*Aspergillus penicilloides*) zu sich, die sie brauchen, um die fettigen Hautpartikel vorzuverdauen. Besonders gern mögen Hausstaubmilben ältere, bereits gut durchfeuchtete Schuppen. Die Tiere können in Polstern, Kissen und Stofftieren leben, doch die meisten fühlen sich in Betten und Matratzen am wohlsten, die ihnen die perfekten Lebensbedingungen bieten: Eine Luftfeuchtigkeit von 70 bis 80 Prozent bei gleichbleibenden 25 bis 30 Grad Celsius. Bevorzugt besiedelt werden Kopfkissen und Bettwäsche, aber auch in den Matratzen können sie problemlos leben und sind dort kaum noch zu eliminieren.

Bedeutendes Allergen Eigentlich sind Hausstaubmilben ungefährlich, denn anders als andere Spinnentiere, wie etwa Zecken, übertragen sie keine Krankheiten. Doch sie können eine Hausstauballergie auslösen, wobei der Name irreführend ist, da die Symptome durch bestimmte Verdauungsenzyme im Milbenkot ausgelöst werden, den man mit dem Hausstaub aufwirbelt. Eine Milbe produziert täglich etwa 20 Kotkugeln und lebt ungefähr 100 Tage,



© George Doyle / Stockbyte / Thinkstock

produziert also in ihrem Leben etwa 2000 Kotkugeln. Wenn man bedenkt, dass in einem Gramm Hausstaub Tausende von Milben leben können, hat man eine ungefähre Vorstellung davon, wie viel potenziell allergener Milbenkot in unserer Wohnung vorhanden ist. Neben dem Kot können auch die Milbeneier und Milbenreste Allergien auslösen. Meist beginnt es mit heuschnupfenähnlichen Symptomen: Die Nase juckt, die Augen sind rot und tränen, man muss niesen und husten. Treten diese Symptome vor allem nachts und in den Morgenstunden auf, liegt der Verdacht auf eine Hausstauballergie nahe. Die Beschwerden können sich zu einer perennialen allergischen Rhinitis, also einem ganzjährig persistierenden allergischen Schnupfen entwickeln. Wird dieser nicht behandelt, kann ein allergisches Asthma entstehen. 10 Prozent aller Deutschen reagieren allergisch auf Hausstaubmilben, unter Asthmatikern sind es 90 Prozent. Milbenkot ist daher eines der bedeutendsten Wohnungsallergene.

Medikamente können lindern

Wie bei anderen Allergien auch können die Symptome einer Hausstauballergie mit Antihistaminika und Glucocorticoiden bekämpft werden. Auf lange Sicht kann eine Hyposensibilisierung Erfolg bringen, doch bleibt die Allergenreduzierung zunächst die wichtigste Maßnahme. Völlig entfernen lassen sich Hausstaubmilben aus einer Wohnung allerdings nicht. Mit mangelnder Hygiene hat eine Allergie also nur bedingt zu tun. Im Gegenteil: Da die Beschwerden durch eingeatmeten, aufgewirbelten Staub verursacht werden, kann übermäßiges, aber falsches Putzen die Symptome sogar noch fördern. Staubwischen mit einem trockenem Tuch oder gar einem Staubwedel wirbelt die Schmutzpartikel und damit auch die Allergene nur auf. Dasselbe gilt für das Staubsaugen, denn dabei werden die Allergene mit der Abluft erneut in die Wohnluft geblasen. Trotzdem

gilt natürlich: Je weniger Staub sich in einer Wohnung ansammelt, desto weniger Staub kann man als Allergiker auch einatmen. Zum Saugen werden daher Staubsauger mit einem allergenbindenden HEPA-Filter, also einem Mikropartikelfilter, empfohlen. Diese Filter lassen sich sogar nachrüsten. Aber Vorsicht, wenn mit auswaschbaren Filtern geworben wird: Denn wäscht man einen Mikropartikelfilter, verliert er seine Funktion.

Allergikergerechtes Umfeld schaffen

Am besten verzichten Betroffene ganz auf Teppiche. Laminat als Teppichersatz sollte antistatisch sein, um Staubverwirbelungen zu verhindern. Gut geeignet sind Holz- oder Fliesenfußböden. Böden und Möbeloberflächen sollte man immer feucht säubern. Je weniger Staubfänger wie Dekoartikel oder Pflanzen in der Wohnung stehen, desto besser. Stofftiere oder ähnliches können, sofern das Material es zulässt, 24 Stunden ins Gefrierfach gelegt oder mindestens eine Viertelstunde bei hohen Temperaturen im Wäschetrockner von Milben befreit werden. Sitzmöbel aus Leder sind besser geeignet als Polstermöbel; wer auf letztere nicht verzichten möchte, sollte sie zumindest regelmäßig absaugen und wenn möglich die Bezüge eine Stunde bei 60 Grad waschen. Für Polstermöbel gibt es auch spezielle Milbenputzmittel, die Sie Ihren Kunden anbieten können. Sie sollten sie aber gleichzeitig darauf hinweisen, dass Insektensprays und spezielle Milbenbekämpfungsmittel die Spinnentiere zwar abtöten, die toten Tiere und ihr Kot jedoch weiterhin allergieauslösend sind. Klären Sie auch darüber auf, dass einige Milbenbekämpfungsmittel Reizstoffe enthalten, die ebenfalls Symptome auslösen können. Mittel mit natürlichen Stoffen wie zum Beispiel Neem werden meist besser vertragen. Allergiker sollten am besten nicht selbst putzen. Wenn das nicht zu vermeiden ist, sollten sie dabei zumindest eine Atemschutzmaske tragen. In

eine Allergikerwohnung gehören keine Luftbefeuchter, Klimaanlage, Ventilatoren oder Heizlüfter!

Tipps fürs Schlafzimmer

Von Mai bis Oktober sind die Voraussetzungen zur Paarung und Fortpflanzung für die Milben ideal. Im Winter haben Allergiker meist weniger Probleme. Doch obwohl die Parasiten bei einer Luftfeuchtigkeit von unter 50 Prozent nicht mehr besonders aktiv sind, erleiden sie erst wirklichen Schaden, wenn diese Bedingungen über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben. Einfaches Lüften von Räumen ist daher zur Milbenbekämpfung nicht ausreichend. Temperaturen hingegen haben einen größeren Effekt: Ein Waschgang bei mindestens 60, besser noch 90 Grad, tötet die Milben zumindest in der Bettwäsche ab. Spätestens alle 14 Tage sollte das Bettzeug gewaschen werden. Eine konstante Temperatur von höchstens 18 Grad im Schlafzimmer hilft ebenfalls, die Milbenpopulation einzudämmen. An Milben in der Matratze kommt man nicht so leicht heran, da hilft nur eine spezielle Matratzenhülle, ein „Encasing“, das die Matratze dicht abschließt. Übrigens: Encasings vorsichtshalber bereits für Kinderbetten anzuschaffen, ist nicht empfehlenswert. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die frühzeitig keiner großen Milbenpopulation ausgesetzt sind, später nicht weniger Hausstauballergien entwickeln.

Milben haben „Höhenangst“

In einer Höhe von 1200 Metern über dem Meeresspiegel sind die Bedingungen für Milben aufgrund der ständig geringen Luftfeuchtigkeit nicht optimal. Daher sind die Populationen der Spinnentiere dort eher gering. Menschen, die besonders stark unter einer Hausstauballergie leiden, kann ein Urlaub in den Bergen daher dringend benötigte Linderung bringen. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*