



Das juckt mich nicht!

Was ist, wenn die Augen rot sind und tränen, wenn die Nase oft verstopft ist, wenn man häufig niesen und husten muss? Dann juckt's nämlich doch. Und zwar meistens die Haut oder die Augen. Der Grund: die **Hausstaubmilbe**.

Wir machen es uns zu Hause doch gern gemütlich. Jetzt im März läuft meistens die Heizung noch, wir kuscheln uns auf dem Sofa in Decken ein oder verkriechen uns gerne mal im Bett und genießen es, barfuß über den Teppichboden zu laufen. Das könnte alles so schön sein, gäbe es da nicht diese klitzekleine Ursache mit häufig großer Wirkung. Mit bloßem Auge nicht zu erkennen, ist die Hausstaubmilbe gerade mal 0,1 bis 0,5 Millimeter groß. Ihr Vorkommen hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, sondern sie ist ein ganz natürlicher wenn auch ungebeter Mitbewohner, wie Sie unter anderem auf **SLO1**/Suche „Hausstauballergie“/Hausstauballergie erfahren. Die lebenden kleinen Spinnentiere – allein diese Tatsache mag schon viele Menschen erschrecken – sind es jedoch nicht, vor denen sich Allergiker

fürchten müssen, da sie weder saugen noch stechen. Allergieauslöser sind vor allem der Kot und tote Tiere, da sie zerfallen und sich mit dem Hausstaub mischen. Bestimmte Eiweiße der Milben, die mit aufgewirbeltem Staub eingeatmet werden, sind die Übeltäter. Die oben beschriebene Suche liefert noch weitere lesenswerte Artikel zum Thema.

Die Winzlinge sind verfressen Die Milben sind zwar winzig klein, aber sie haben einen riesengroßen Appetit und ihre Lieblingsspeise liefern wir Menschen ihnen frei Haus: unsere Hautschuppen. So erklärt sich auch, weshalb wir die kleinen Biester an unseren Wohlfühlorten stets um uns haben. Sie mögen es warm und feucht und lauern förmlich darauf, dass wir uns bewegen und unentwegt Hautschuppen abstoßen. **SLO2**/Hausstauballergie/Ursachen und Auslöser beschreibt, dass ein

Gramm Hausstaub von Hunderten oder sogar Tausenden von Milben bevölkert wird. Eine Milbe scheidet täglich circa 20 Kotkügelchen aus, was etwa 250 000 Kügelchen pro Gramm Hausstaub ausmacht – das ist beunruhigend.

Fehlgedeutete Symptome

Die Symptome einer Hausstauballergie – die eigentlich Hausstaubmilbenallergie heißt – werden oft nicht richtig eingeordnet. Das Problem ist, sie sind unspezifisch und treten auch bei anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer Erkältung, auf: gerötete, tränende Augen, Kratzen im Hals, verstopfte oder laufende Nase, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust. Wenn Ihnen ein Kunde dann noch erzählt, dass dauerhaft morgendliche Müdigkeit und Abgeschlagenheit hinzukommen, dann sollten Sie hellhörig werden. Er oder sie hat die

Nacht schließlich mit zahllosen kleinen „Bettgenossen“ und vor allem mit den von ihnen erzeugten Allergenen verbracht, ohne das überhaupt zu wissen. **SLO3**/Suche „Hausstaubmilbenallergie“/Hausstaubmilbenallergie informiert ausführlich über Symptome, berichtet in einem kleinen Trickvideo, dass rund zehn Prozent der Deutschen von der Hausstaubmilbenallergie betroffen sind, und bietet zahlreiche Unterstützungslinien an, die Sie Ihren betroffenen Kunden durchaus empfehlen können.

... und unterschätzte Gefahren

Unsere moderne Gesellschaft hat sich mittlerweile fast schon daran gewöhnt, dass es immer mehr allergieauslösende Stoffe gibt beziehungsweise dass unsere Körper empfindlicher auf diverse Substanzen reagieren. Es bleibt vielfach allerdings nicht bei den lästigen Symptomen, die im Falle der Hausstauballergie



© KatarzynaBialasiewicz / iStock / Getty Images Plus

weder von einer Jahreszeit noch von mangelnder Hygiene abhängen. Wird diese Allergie nicht erkannt und bleibt sie dauerhaft unbehandelt, so ist zu befürchten, dass die oder der Betroffene allergisch bedingten Husten mit Verschleimung (Bronchitis) oder allergisches Asthma mit akuter Atemnot entwickelt, was Sie bei **SLO4**/Suche „Hausstaubmilbenallergie“/Krankheitsbild erfahren.

Auch Kinder sind betroffen

Manche Allergien entwickeln sich erst im Laufe der Jahre. Eine Hausstaubmilbenallergie können indes auch Kinder bekommen. Dabei spielt das Erbgut ebenfalls eine Rolle: Ist weder Mutter noch Vater Allergiker, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 15 Prozent, dass das Kind Allergien entwickelt. Sind beide Eltern betroffen, steigt der Wert auf 40 bis 60 Prozent. Kleinkinder verbringen zudem noch mehr Stunden im Bett als Erwachsene, zwischen 12 und 20 Stunden. Ferner haben die meisten Kinder Lieblingstiere zum Kuschn. Diese Stoffgefährten sind beliebte Milbenbiotope. Das bedeutet nicht, dass Kinder solche Stofftiere nicht mehr bekommen sollten. Ihre Kunden sollten aber beim Kauf darauf achten, dass die Plüschfreunde, wie Sie auf **SLO5**/Suche „Hausstaubmilben“/Der Feind im Kinderbett nachlesen können, bei mindes-

tens 60 Grad waschbar sind, und/oder jeden oder alle zwei Monate über Nacht in die Tiefkühltruhe gesteckt werden, denn Kälte mögen die Milben nicht.

Gibt es Gegenmaßnahmen? Natürlich können Maßnahmen wie regelmäßiges Lüften, Herabsetzen der Raumtemperatur und häufiges Wechseln und Waschen der Bettwäsche bei mindestens 60 Grad unterstützen. Das „Nest“ der Milben ist jedoch die Matratze. Sie sollte regelmäßig gelüftet und gereinigt

werden. Auch sollte sie nicht allzu lange im Einsatz sein. Undurchlässige Schutzbezüge, sogenannte „Encasings“, haben sich gut bewährt. Hierfür werden die Kosten im Nachweissfall sogar von der Krankenkasse übernommen, was Sie unter **SLO6**/Suche „Matratzenbezug“ erfahren.

Zu guter Letzt ... kann eine Hyposensibilisierung beim Facharzt helfen, die den Körper mittels Injektion oder sublingual mit Tabletten oder Tropfen

stärkt. Dazu und zu weiteren Maßnahmen lesen Sie **SLO7**/Suche „Hausstaubmilbenallergie“/Mit diesen ...

Eine Hausstaubmilbenallergie ist sicher nichts Angenehmes, aber sie lässt sich mit ein paar Tricks und Maßnahmen im Zaume halten. Dann juckt's auch hoffentlich nicht mehr. ■

Wolfram Glatzel,
freier Journalist

Ursula Tschorn,
Apothekerin

Übersicht Links

- SL01 <https://www.netdoktor.de/krankheiten/hausstauballergie/>
- SL02 <https://www.ratgeber-allergie.com/hausstauballergie-ursachen-und-ausloeser.html>
- SL03 <https://allergiecheck.de/allergie-ausloeser/hausstaubmilbenallergie>
- SL04 <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/krankheitsbild/>
- SL05 <https://www.eltern.de/gesundheits-und-ernaehrung/medizin/hausstaubmilben-allergie.html>
- SL06 <https://vorsorge.biallo.de/hausstauballergie-kasse-matratzenbezug>
- SL07 https://www.oekotest.de/gesundheits-medikamente/Hausstaubmilbenallergie-Mit-diesen-Tipps-finden-Sie-erholsamen-Schlaf_11164_1.html

Weitere interessante Links

- + <https://www.alk.de/alk-startet-deutschlandweit-ersten-allergie-podcast-fuer-medizinische-fachkreise-hoeren-sie-doch-mal> (Hersteller, aber viele Informationen, Allergie-Podcast von Ärzten für Ärzte)
- + <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/therapie/>
- + [https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/vorbeugung/\(Matratze\)](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/vorbeugung/(Matratze))
- + https://www.ratgeber-allergie.com/hausstauballergie-symptome.html?gclid=Cj0KCQiA3smABhCjARIsAKtrg6KxsAOHzUp0uoCEM9FZ-Q87NT7jnRZFLndSx9WGAefj_LjH6Jlsuz0aAhnAEALw_wcB
- + <https://www.baby-und-familie.de/Allergie/Allergien-bei-Kindern-Hausstaub-146481.html>
- + <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/was-ist-eine-hausstaubmilbenallergie/>
- + <https://www.eltern.de/gesundheits-und-ernaehrung/medizin/hausstaubmilben-allergie.html> (Allgemeiner Film mit Produktempfehlungen und Corona oder Allergie)
- + https://www.oekotest.de/gesundheits-medikamente/Hausstaubmilbenallergie-Mit-diesen-Tipps-finden-Sie-erholsamen-Schlaf_11164_1.html
- + <https://www.allergenvermeidung.org/video/hausstaubmilben-allergie.html> (Video aus Österreich, sehr informativ)
- + <http://www.wurzinger.com/images/stories/dokumente/AllergischeErkrankungen/Hausstaubmilbenallergie.pdf?submit=Hausstaubmilbenallergie> (PDF aus Österreich)
- + <https://www.menzl.com/index.php/de/allergenvermeidung-infos/hausstaubmilben-allergene-vermeiden> (Allergene vermeiden, Österreich)
- + <http://www.allergie-milben.de/>