

# Raus aus dem Bett!

Die Betroffenen plagen sich ganzjährig mit Symptomen wie laufender Nase, Niesattacken und Augenjucken herum. Doch oft helfen schon einfache Sanierungsmaßnahmen in den eigenen vier Wänden, die **Milbenbelastung** zu reduzieren.

**A**n sich sind Hausstaubmilben völlig harmlos und führen ein friedliches Dasein. Für das menschliche Auge unsichtbar leben die maximal einen halben Millimeter großen Spinnentierchen scharenweise in unseren Matratzen, in der Bettwäsche, in Polstermöbeln und Teppichen. Sie ernähren sich von menschlichen Hautschuppen. In gut beheizten Wohnräumen und bei hoher Luftfeuchtigkeit fühlen sich die Milben besonders wohl. Für die meisten Menschen sind die unsichtbaren Mitbewohner gar kein Problem, wohl aber für diejenigen, die unter einer Hausstaubmilbenallergie leiden. Bei ihnen besteht eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen die Eiweiße in den winzigen Kotballen der Spinnentiere. Im Gegensatz zu einem Irrglauben reagieren Hausstaubmilbenallergiker also weder auf die Milben selbst noch auf Staub allergisch.

**Erkältung oder Allergie?** Die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie ähneln denen einer Pollenallergie: Die Nase kribbelt, läuft oder ist verstopft, die Augen jucken und sind gerötet, eventuell fällt auch das Atmen schwer. Doch im Gegensatz zum „Heuschnupfen“ tritt die Hausstaubmilbenallergie ganzjährig auf, wobei sich die Symptome oft zu Beginn der Heizperiode verstärken. Ebenfalls typisch: In der Nacht und am frühen Morgen sind die Beschwerden am stärksten, weil sich Mensch und Milben stundenlang

eine Matratze geteilt haben. Tipp: Wenn Apothekenkunden über ständigen „Erkältungsschnupfen“ klagen, der gar nicht mehr aufhören will, sollten Sie als PTA immer auch an die Möglichkeit einer Allergie denken und Betroffenen raten, einmal einen spezialisierten Facharzt (Allergologen) aufzusuchen.

**Milben verbannen** Besteht nachweislich eine Hausstaubmilbenallergie, so sollten Betroffene die eigenen vier Wände zur milbenarmen Zone erklären. Weisen Sie Ihre Kunden vor allem auf die Bedeutung einer Bett-sanierung hin – denn hier ist die Milbenpopulation besonders groß. Milbendichte Matratzenüberzüge, so genannte Encasings, sind ein Muss – bei Doppelbetten für beide Seiten. Auch für Oberbetten und Kopfkissen gibt es entsprechende Überzüge. Es ist aber auch möglich, sie regelmäßig bei mindestens 60 Grad zu waschen. Häufiges Wechseln der Bettwäsche ist ebenfalls Pflicht. Aus dem Apothekensortiment können Sie Milbensprays mit natürlich wirksamen Inhaltsstoffen empfehlen, die auf Matratzen und Bettzeug, aber auch auf andere textile Oberflächen wie Polstermöbel aufgesprüht werden. Entsprechende Präparate ersticken die Spinnentierchen oder hemmen ihre Fortpflanzung und Entwicklung. Um die Anzahl der Milben zu Hause zu reduzieren, können Sie Hausstaubmilbenallergikern außerdem

- ▶ auf Textilien wie schwere Vorhänge, Felle, hochflorige

Teppiche und Kissen sowie auf Staubfänger wie Plüschtiere und Trockenblumen zu verzichten.

- ▶ ihre Wohnung entweder mit kurzflorigem, synthetischem Teppichboden auszulegen, der den Feinstaub gut festhält oder sich für einen glatten Bodenbelag zu entscheiden, der jedoch häufig – am besten täglich – gewischt werden muss.
- ▶ zu einem Staubsauger mit speziellem Feinstaubfilter zu greifen.
- ▶ regelmäßig gründlich zu lüften, denn Milben mögen es weder trocken noch kühl. Aus diesem Grund sollten Allergiker auch auf Luftbefeuchter verzichten.

**Schluss mit der Allergie** Reichen diese Maßnahmen nicht, kann eine spezifische Immuntherapie (SIT) Hausstaubmilbenallergiker ursächlich und dauerhaft von ihrem Leiden befreien. Bei der subkutanen Immuntherapie wird das Allergen in langsam steigender Konzentration unter die Haut gespritzt, bei der sublingualen Immuntherapie in Form von Tropfen verabreicht. Gut zu wissen: Eine mehrjährige SIT verspricht bei Hausstaubmilbenallergien gute Aussichten auf Erfolg. Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich bei einem Allergologen darüber zu informieren. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin