

## Die Hausstaubmilben haben immer Saison!?

Ja, die Hausstaubmilben-Allergiker sind ganzjährig geplagt, aber auch besonders während der Heizperiode.

Die Symptome sind ganz verschieden: Oft haben die Betroffenen eine verstopfte Nase, wässrigen Schnupfen, Augentränen, ggf. Husten in geschlossenen Räumen. Auch Schnarchen und Hautsymptome sind möglich, denn die meisten Milben leben in den Matratzen und im Bettzeug. Dort ist es eben warm und feucht - immerhin schwitzen wir in einer Nacht bis zu 1l Wasser aus! Verstärkt treten die Beschwerden in den Übergangsjahreszeiten auf, gerade dadurch leicht zu verwechseln mit Infekten.

### Was ist zu tun?

Die Vorstellung beim allergologisch erfahrenen Arzt sowie die Beurteilung der Nasenschleimhaut zur Abgrenzung zu banalen oder eitrigen Infekten ist zu empfehlen. Besteht der Verdacht auf ein allergisches Geschehen, wird ein Hauttest durchgeführt. Nicht selten ist zusätzlich ein Bluttest erforderlich, um die Diagnose zu sichern. Da eine Milbenallergie sanierende Maßnahmen nach sich zieht, die mit Veränderungen der Wohnumwelt einhergehen können, sollte vor Investitionen und einer evtl. Hyposensibilisierung unbedingt noch ein sog. nasal- Provokationstest durchgeführt werden. Dieser Test gibt die aktuelle Allergiesituation an der Nasenschleimhaut bzgl. einer Milbenallergie wieder.

Auch in der Therapie der Milbenallergie gilt: Die **Allergenvermeidung** bzw. die Reduktion der Allergene ist die wichtigste Maßnahme! Besser gesagt als getan? Ganz wichtig ist zu wissen, dass eine Milbenallergie nichts zu tun hat mit mangelnder Reinlichkeit. Normale Reinigungsmaßnahmen genügen meist für den Milbenallergiker nicht. Man sollte daran denken, dass die Milben es warm und feucht mögen. Also sollte das Schlafzimmer kühl und trocken sowie immer gut gelüftet sein. Alle Gegenstände, die Milben als Lebensraum bevorzugen, sind besonders für den Schlafrum tabu: Rüschen, Plüsch, Kuscheltiere, Federkissen, hochflorige Teppiche. Günstig wären somit Parkett, glatte Jalousien, Bettzeug aus Kunstfaser, das bei 60Grd.C waschbar ist. Der größte Hort für Milben ist allerdings in aller Regel die Matratze des Milbenallergikers, denn dort sind die Bedingungen optimal: Körperwärme und Feuchtigkeit. Neue Matratzen vermilben relativ schnell. Hier helfen milbendichte Bezüge, die auf Antrag evtl. von der Krankenkasse bezahlt werden. Die Bezüge tragen ganz erheblich zur Milbenreduktion bei. In den Wohnräumen kann man auch bestimmte Anti-Milben-Mittel auf die Couch-Garnitur und den textilen Boden aufbringen. Vorhänge sollten vermieden oder oft gewaschen werden.

Begleitend bringt die Therapie mit antiallergischen Medikamenten wie Nasenspray, Augentropfen, Allergietabletten (Antihistaminika) eine deutliche Linderung der Beschwerden. Diese symptomatische Therapie sollte konsequent durchgehalten werden. Somit ist zunächst Abhilfe geschaffen.

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, sollte man eine kausale Therapie (kausal=ursächlich) durchführen lassen. Die einzige kausale Therapie der Allergie ist die **Hyposensibilisierung** und kann die Entwicklung eines allergischen Asthmas verhindern. Voraussetzung ist die genaue Diagnostik der Allergie im Vorfeld sowie die Bereitschaft des Patienten, die Hyposensibilisierung über 3-4 Jahre durchzuhalten. Die Erfolgsaussichten sind bei entsprechender Therapiedisziplin sehr gut.

Die Hyposensibilisierung sollte nur von allergologisch erfahrenen Ärzten durchgeführt werden. Schließlich greifen wir in das Immunsystem ein. Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Anlaufpunkt in Ihrer Nähe!