

In jeder noch so sauberen Wohnung werden sich Hausstaubmilben finden lassen. In besonders großer Zahl leben sie in Betten und Matratzen, denn dort ist es angenehm warm und es gibt für sie Nahrung zuhauf. Für

Hausstaubmilbenallergiker wird damit das Bett zur merklichen Allergenquelle, so dass Schnupfen, Augenjucken und Husten ihnen so manches Mal den Schlaf rauben.

Erholsamer Schlaf für Hausstauballergiker

Milbenzahl reduzieren und Allergene abblocken

■ So richtig nett ist's nur im Bett – das finden nicht nur Langschläfer. Auch Hausstaubmilben fühlen sich im warmen Klima von Bettdecken, Kissen und Matratze so richtig wohl. Hier herrschen für sie optimale Temperaturen von um die 25 Grad sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit. Zudem sind die unzähligen Hautschüppchen, die wir verlieren, eine ideale Nahrungsquelle. Das muss viele von uns nicht weiter kümmern, denn die kleinen Spinnentiere sind völlig harmlos. Kritisch kann es jedoch für Allergiker mit einer Hausstaubmilbenallergie werden.

Verantwortlich für die allergische Reaktion sind bestimmte Eiweißstoff-

fe aus dem Kot der Milben. Wenn der Kot zerfällt, vermischen sich die winzigen Partikel mit dem Feinstaub und gelangen in die Atemluft. Bei Allergikern löst der Kontakt mit den Schleimhäuten von Augen, Nase und den tiefen Atemwegen die gefürchteten Symptome aus: gerötete, tränen- und juckende Augen, Schnupfen, Husten und Atemnot. Vorbei ist es mit der Nachtruhe und dem erholsamen Schlaf. Doch es sind nicht allein die Folgen des Schlafmangels, die die Gesundheit der Betroffenen zunehmend belasten. Die chronische Entzündung der Schleimhäute kann zu anhaltenden Atembeschwerden führen und sich zu einem Asthma bronchiale entwickeln.

Allergenbelastung minimieren

Wie bei jeder Allergie lautet die erste Therapieempfehlung: Meiden Sie den Kontakt zu den Allergenen! Im Falle von Hausstaubmilbenallergie ist dies ein schier aussichtsloses Unterfangen, denn Staub findet sich in jeder noch so sauberen Wohnung. Häufig hilft es aber schon, die Menge der

Bei Verdacht auf eine Hausstaubmilbenallergie sollte immer ein Allergologe aufgesucht werden. Er kann die Ursachen der Beschwerden abklären, indem er einen Allergietest, beispielsweise den Pricktest, durchführt.

Allergene zu reduzieren. Das betrifft insbesondere die Schlafbereiche. Hier sollte man möglichst auf zusätzliche Staubfänger wie Gardinen, Polster und Wolldecken verzichten. Regelmäßiges Stoßlüften sorgt zudem für kühle, trockene Luft – ein Klima, das die Milben gar nicht mögen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch, das Bettzeug täglich zu lüften und darauf zu achten, dass die Matratze ebenfalls stets gut belüftet ist, also nicht auf dem Boden liegt.

Barrieren gegen Allergene

Oftmals reichen diese Maßnahmen allein jedoch nicht aus. Mit Hilfe von milbenundurchlässigen Bezügen für Matratzen, Bettdecken und Kissen gelingt es, die Allergenbelastung beim Schlafen deutlich zu senken. Die Überzüge, nach dem englischen „to encase“ (einhüllen) als Encasings bezeichnet, verhindern, dass der Milbenkot aus Matratze und Bett in die Atemluft gelangt. Gleichzeitig werden die Milben von ihrer Nahrungszufuhr abgeschnitten, so dass die Milbenkonzentration abnimmt.

Encasings sind in Apotheken, Sanitätshäusern oder auch im Direktversand über das Internet erhältlich. Um sicher zu sein, dass die Encasings auch wirklich den Anforderungen genügen, sollte man vor dem Kauf einige Qualitätskriterien beachten. Entscheidend ist, dass die Überzüge hinsichtlich ih-

rer Partikelundurchlässigkeit getestet sind. Sie müssen Partikel in der Größe von 1 bis 5 Mikrometern sicher zurückhalten. Das gilt auch an den Nähten und Verschlüssen. Das Material sollte wasserdampfdurchlässig sein, um eine ausreichende Luft- und Feuchtigkeitzirkulation zu gewährleisten, und bei mindestens 60 Grad waschbar sein, ohne dadurch seine Dichtigkeit und Form zu verlieren. Außerdem müssen die Encasings frei von Schadstoffen sein und sollten aus recycelbarem Material bestehen.

Die Kosten für die Überzüge liegen zwischen 80 und 200 Euro. Wenn der Arzt eine Allergie gegen Hausstaubmilben diagnostiziert hat und die Verwendung von Encasings empfiehlt, übernehmen einige Krankenkassen die Kosten bzw. zahlen einen Zuschuss. Da es keine einheitliche Regelung dafür gibt, sollte man die Fragen zur Kostenübernahme vor der Anschaffung mit seiner Krankenkasse abklären. ■

Das der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) angeschlossene ECARF-Institut hat Encasings verschiedener Hersteller, die den geforderten Qualitätsansprüchen genügen, zertifiziert und mit dem ECARF-Siegel ausgezeichnet. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.ecarf-siegel.org.

Studie bestätigt: Encasings bieten effektiven Schutz bei Asthma

Wissenschaftler aus Manchester haben die Wirksamkeit von milbendichten Bettbezügen (Encasings) bei asthmakranken Kindern untersucht. An der Studie nahmen 284 Kinder im Alter zwischen 3 und 17 Jahren teil. Sie alle litten an einer Hausstaubmilbenallergie mit Asthma und waren wegen eines schweren Asthmaanfalls in der Notfallambulanz der Klinik.

Über einen Beobachtungszeitraum von einem Jahr schlief ein Teil der Kinder unter Encasings, der andere Teil der Kinder (Kontrollgruppe) nutzte normale Bettwäsche. Das Ergebnis: Die Kinder, die in milbenundurchlässiger Bettwäsche geschlafen hatten, litten deutlich seltener an Asthmaanfällen. Ihr Risiko war im Vergleich zu den Kindern aus der Kontrollgruppe um 45 Prozent geringer.

Hausstaubmilbenallergie

- Hausstaubmilben erreichen eine Größe von etwa 0,1 bis 0,5 Millimeter Durchmesser und sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen.
- In Deutschland leidet etwa jeder 10. Einwohner an einer Hausstaubmilbenallergie. Die allergische Reaktion richtet sich gegen Bestandteile im Kot der Hausstaubmilben. Die Exkremente der winzigen Spinnentierchen werden als Feinstaub aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled.
- Hausstaubmilben ernähren sich bevorzugt von Hautschuppen. Ein erwachsener Mensch stößt täglich zwischen ein und zwei Gramm Hautschuppen ab. Davon können sich Millionen Milben ernähren.
- Die meisten Milben leben genau dort, wo wir besonders viele Schuppen verlieren: in Betten, Kissen und Decken.

Maßnahmen zur Reduzierung der Allergenbelastung

- Spezielle milbendichte Überzüge (Encasings) für Matratzen, Kissen und Oberbetten reduzieren den Allergenkontakt. Oftmals übernehmen die Krankenkassen die Kosten bzw. gewähren einen Zuschuss. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.
- Oberbett, Kopfkissen und Bettwäsche sollten bei 60 °C waschbar sein.
- Sorgen Sie in den Schlafräumen durch regelmäßiges Lüften für trockene und kühle Luft.
- Verzicht auf den Schlafbereich auf Staubfänger.
- Lassen Sie keine Haustiere in den Schlafbereich.
- Halten Sie Ihre Wohnung frei von Zigarettenrauch.