



Allergischer Schnupfen im Winter

Allergenquelle: Hausstaub

Hausstaub ist – nach Pollen – die zweithäufigste Allergenquelle. Auslöser sind kleinste Partikel aus dem Kot der Hausstaubmilben, die in unzähligen Mengen in jedem noch so sauberen Haushalt im Hausstaub, in Matratzen, Polstermöbeln, Teppichen oder Kuscheltieren leben. Insbesondere in den Wintermonaten, zeitgleich mit dem Start der Heizperiode, steigt die Allergenbelastung.

■ Der Kopf schmerzt, die Augen tränen, die Nase ist verstopft, die Atemwege sind gereizt. Im Kollegenkreis macht gerade eine Erkältung die Runde – da hat man sich wohl angesteckt. Doch wenn die Beschwerden so gar nicht abklingen und sich Dauerschnupfen festsetzt, sind womöglich gar nicht Erkältungsviren die Ursache.

Es könnte sich auch um eine allergische Reaktion handeln, ausgelöst durch winzig kleine Spinnentierchen, die Hausstaubmilben. Dabei sind es nicht die Milben selbst, die uns zu schaffen machen, vielmehr stecken die potenziellen Allergene in ihrem Kot. Genau genommen sind es bestimmte Proteine im Kot, im europä-

ischen Hausstaub vor allem die Proteine Der p1 und Der p2.

Hausstaubmilben leben natürlicherweise im Hausstaub, wo sie ihre bevorzugte Nahrung finden: Bestandteile von Hautschuppen und Schimmelpilzen. Besonders wohl fühlen sie sich bei Temperaturen um die

25 °C und hoher Luftfeuchtigkeit, also eher bei sommerlichem Klima. In dieser Zeit vermehren sie sich auch besonders stark. Mit Beginn der Heizperiode und sinkender Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen stirbt ein Großteil der Milben. Für Hausstauballergiker bedeutet dies jedoch keine Entlastung. Im Gegenteil. Die Konzentration von leicht aufzuwirbelndem Milbenkot im Staub nimmt erst einmal zu. Also ausgerechnet dann, wenn wir es uns gerne zu Hause in unserer Wohnung gemütlich machen, finden sich dort besonders viele Allergene in der Atemluft und kommen so mit den Schleimhäuten von Augen, Nase und den tiefen Atemwegen in Kontakt.

Bei Menschen mit einer Neigung zu Allergien reagiert das Immunsystem auf diesen Kontakt mit den an sich ungefährlichen Proteinen. Es bildet spezifische Antikörper, um bei einem erneuten „Angriff“ der Fremdstoffe vorbereitet zu sein. Wirbeln dann erneut mit dem Staub die Allergene in die Nase, startet zur Abwehr eine Entzündungsreaktion: Die Schleimhäute schwellen, die Nase beginnt zu laufen. Manchmal jucken und tränen die Augen. Häufig sind die Beschwerden nachts und am Morgen besonders

Zunahme von Allergien

Immer mehr Menschen leiden an Allergien. Dass die Zahl an Hausstauballergikern zugenommen hat, liegt kaum an nachlassendem Putzeifer. Vielmehr könnten die immer besseren Isolierungen der Häuser eine Ursache sein. Was aus energietechnischer Sicht von Vorteil ist, tut unserer Wohnraumluft nicht gut. Nicht nur, dass die Belastung durch Innenraumschadstoffe steigt, auch die Luftfeuchtigkeit nimmt zu, so dass Hausstaubmilben und auch Schimmelpilze optimale Bedingungen zur Ausbreitung haben. Deshalb: Sorgen Sie durch regelmäßiges Lüften für ein besseres Raumklima.

Hausstaub

Trotz regelmäßigem Wischen, Fegen, Saugen – wir werden es nicht schaffen, unsere Wohnung staubfrei zu halten. Etwa fünf bis sechs Milligramm Hausstaub pro Quadratmeter bilden sich täglich in den Wohnräumen, lassen sich auf Teppichen, Möbeln, Textilien nieder oder flitzen als Wollmäuse über Parkett und Fliesen. Eine unausweichliche Staubquelle jeder Wohnung sind ihre Bewohner – sowohl Mensch als auch Tier. Jeder Mensch verliert täglich zwischen einem und zwei Gramm feiner Hautschuppen, die sich bevorzugt in Textilien, Sofas, Matratzen und Betten niederlassen. Dazu kommen Haare, und ggf. Fell und Federn von Haustieren, die sich gerne mit anderen größeren Fasern zu Wollmäusen zusammenklumpen. Diese Fasern stammen z. B. von Teppichen und Polstermöbeln oder werden von draußen hereingetragen.

heftig, denn in Matratzen, Bettdecken und Kissen tummeln sich viele Milben. Doch auch andernorts ist die Belastung mit Hausstaubmilben oftmals deutlich höher als vermutet. Niesattacken im Kino oder im Auto könnten von den in den Polstersitzen lebenden Hausstaubmilben ausgelöst werden.

Vorsicht: Etagenwechsel

Es ist so gut wie unmöglich, Hausstaubmilben aus dem Weg zu gehen. Doch genau das sollten Allergiker eigentlich tun. Denn der permanente Kontakt mit den Allergenen kann zu einer chronischen Entzündung und einem sogenannten Etagenwechsel führen. Das bedeutet, dass der allergische Schnupfen auf die tieferen Atemwege und Bronchien übergeht. Husten, Atemnot und ein allergisches Asthma bronchiale sind die möglichen Folgen. Vor allem Kinder haben durch das frühe Auftreten der Erkrankung ein deutlich erhöhtes Asthmarisiko. Bei Verdacht auf eine Hausstauballergie oder wenn nach etwa vier Wochen mit erkältungsähnlichen Beschwerden keine Besserung eintritt, sollte deshalb unbedingt ein allergologisch geschulter Facharzt aufgesucht werden. Er kann die Ursachen der Beschwerden abklären, indem er einen Allergietest durchführt.

Liegt tatsächlich eine Allergie gegen Hausstaub vor, muss man eine Strategie entwickeln, um den Allergenkon-

takt zu reduzieren und die Beschwerden zu lindern. Gegebenenfalls ist auch eine spezifische Immuntherapie (SIT) angezeigt.

Allergene meiden

Auch wenn es aussichtslos sein wird, den Kontakt mit dem Hausstaub gänzlich zu vermeiden, sollte man doch versuchen, ihn einzuschränken. In der eigenen Wohnung bedeutet dies u. a.: mehrmals täglich kurz lüften, Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur vor allem in den Schlafräumen senken, regelmäßig und effektiv die Räume reinigen, weg mit Staubfängern (siehe Infokasten). Solch ein Wohnklima behagt den Milben weniger, allen anderen Bewohnern wird es möglicherweise aber auch recht ungemütlich. Es könnte also gut sein, dass diese Maßnahmen allein nicht ausreichen und Teil 2 der Behandlungsstrategie folgen muss.

Symptombehandlung

Da allergische Erkrankungen, so auch die Hausstauballergie, bislang nicht heilbar sind, muss man sich auf die Behandlung der Symptome beschränken. Der Arzt kann verschiedene Medikamente wie z. B. Antihistaminika, Cromoglicinsäure und Corticosteroide verordnen, die dafür sorgen, dass die Schwellungen der Schleimhäute und die Entzündung zurückgehen und akute Beschwerden wie Dauer-



Kinder mit anhaltenden Allergiesymptomen sind besonders gefährdet, dass sich ein allergisches Asthma entwickelt.

schnupfen, Augentränen und Juckreiz nachlassen.

Sind die Symptome sehr stark ausgeprägt und droht ein Etagenwechsel, wird der Arzt die spezifische Immuntherapie als weitere Behandlungsform in Betracht ziehen.

Spezifische Immuntherapie

Ziel dieser Behandlung ist es, die Empfindlichkeit des Organismus gegenüber den allergieverursachenden Stoffen herabzusetzen. Dazu werden dem Patienten in regelmäßigen Abständen über einen längeren Zeitraum stark verdünnte Extrakte des Allergens zugeführt. Dies kann mittels Spritze erfolgen, indem die allergenhaltige Lösung direkt unter die Haut, üblicherweise an der Rückseite des Oberarms, gespritzt wird, man spricht in diesem Fall von einer subkutanen Immuntherapie, kurz: SCIT. Eine andere Möglichkeit ist die sublinguale Immuntherapie (SLIT), bei der die Aufnahme des Allergens über die Mundschleimhaut durch die Gabe von Tabletten oder Tropfen erfolgt. Fragen Sie Ihren Allergologen, ob eine spezifische Immuntherapie in Ihrem Fall infrage kommt. Er wird mit Ihnen dann die Risiken und den Ablauf einer solchen Behandlung besprechen. ■

So können Sie die Hausstaubmilbenbelastung in Ihrer Wohnung reduzieren

- Hüllen Sie Matratzen, Kopfkissen und Oberbetten in spezielle milben- und allergendichte Überzüge (Encasings). In Einzelfällen übernehmen die Krankenkassen die Kosten zur Anschaffung der Encasings bzw. gewähren einen Zuschuss. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.
- Waschen Sie Bettwäsche regelmäßig bei 60 Grad.
- Befreien Sie die Kuscheltiere Ihrer Kinder von Milben, indem Sie die Plüschtiere mehrere Tage in die Kühltruhe legen. Waschbare Kuscheltiere sollten Sie regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen.
- Heizen Sie die Schlafräume möglichst nicht. Sorgen Sie durch regelmäßiges Lüften für trockene und kühle Luft.
- Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafraum.
- Verzichten Sie im Schlafbereich auf Staubfänger (Vorhänge, Teppiche und Polstermöbel).
- Lassen Sie keine Haustiere in den Schlafbereich.
- Halten Sie Ihre Wohnung frei von Zigarettenrauch.
- Beim Putzen wird besonders viel Staub aufgewirbelt. Daher sollten Allergiker besser andere Aufgaben im Haushalt übernehmen und Staubsaugen und -wischen Nichtallergikern überlassen.
- Um die Staubbelastung in der Raumluft gering zu halten, säubert man glatte Flächen am besten mit einem feuchten Tuch oder speziellen Anti-Staub-Tüchern. Diese Tücher ziehen den Hausstaub durch ihre elektrostatischen Kräfte „magnetisch“ an und schließen ihn anschließend in ihrer wabenartigen Struktur ein.
- Die bequemste Methode zur Reinigung glatter Fußbodenbeläge und Teppiche ist das Staubsaugen. Herkömmliche Staubsaugermodelle sind weniger geeignet, da die angesaugte Luft und mit ihr feinste Staubpartikel über einen Filter wieder an die Raumluft abgegeben werden. Ideal sind Staubsauger, bei denen die Abluft nach draußen geleitet wird. Doch diese speziellen Saugsysteme sind teuer und müssen in der Regel nachträglich in die Wohnung eingebaut werden. Aber auch einige der handelsüblichen Staubsauger sind für Allergikerhaushalte geeignet. Diese sind üblicherweise mit sogenannten HEPA(High Efficiency Particulate Air)-Filtern ausgestattet. Außerdem sind Staubsauger mit Wasserfiltern zu empfehlen, bei denen die angesaugte Luft statt in einen Staubbeutel in ein Wasserbad geleitet wird.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter www.dha-allergene-reduzieren.de sowie in der Broschüre „Allergene in der Wohnung reduzieren“, die Sie kostenfrei über dieselbe Internetseite oder auf dem Postweg bestellen können:

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn.