



aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,  
Haut und Asthma

# Hausstaubmilbenallergie

In Zusammenarbeit mit der  
Schweizerischen Gesellschaft  
für Aerobiologie (SGA).



# Hausstaubmilben- allergie

## Autorin



Dr. Christiane Pichler, Allergologisch-Immunologische Poliklinik, Inselspital, Bern

## Vorwort

Vorbeugen ist besser als heilen, ohne Allergen – keine Allergie. Beides stimmt und trifft besonders auf die Hausstaubmilbenallergie zu. Man hat in den letzten Jahren die Biologie der Hausstaubmilben intensiv studiert und konnte so Massnahmen erarbeiten, die den Milben das Leben erschweren – Ihnen aber hoffentlich erleichtern. Allerdings ist die Hausstaubmilben-sanierung leichter gesagt als getan. Das Detail ist wichtig, und wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre die Durchführung der Sanierung zu erleichtern. Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass diese Massnahmen nicht einmalig durchgeführt werden, sondern einen ständigen, wiederholten Aufwand erfordern. Der Aufwand lohnt sich aber, da dadurch die Beschwerden stark abnehmen, die Einnahme von Medikamenten reduziert werden kann und die Lebensqualität zunimmt.

Für die Ausarbeitung dieser Broschüre danken wir Frau Dr. Pichler herzlich.

## Inhalt

- 4 Ursachen der Hausstaubmilbenallergie
- 4 Beschwerdebild
- 4 Abklärung und Therapie
- 6 Was kann der Patient selber tun?
- 6 Wohnräume
- 8 Wie man sich bettet ...
- 10 Putzen
- 10 Ferien in Europa

## Ursachen der Hausstaubmilbenallergie

Hausstaub ist ein Gemisch aus verschiedenen Bestandteilen wie Haaren und Hautschuppen von Menschen und Tieren, Fasern, Pilzsporen, getrockneten Sekreten des Gummibaumes (*Ficus benjamina*), Federn, Bakterien, Hausstaubmilben u. a. mehr. In jedem Haushalt weist der Hausstaub eine andere Zusammensetzung auf. So ist auch eine unterschiedliche Besiedlung mit Hausstaubmilben kein Zeichen mangelnder Sauberkeit. Milben sind keine Krankheitsüberträger, sondern 0,3 mm grosse, harmlose Spinnentierchen, die eine feuchte, warme Umgebung zum Leben und Vermehren benötigen. Sie ernähren sich von tierischen und menschlichen Hautschuppen; dies besonders gut, wenn Schimmelpilze ebenfalls vorkommen. Sie leben auf Natur- und Kunstfasern. Bei unangenehmer Umgebung (trockene, kalte Luft, Lichteinstrahlung) verkriechen sie sich tiefer in Matratzen, Tierfelle, Polstermöbel und Teppiche. Dort vermehren sich die Milben langsamer, das heisst, sie legen weniger Eier und bleiben länger in den jeweiligen Entwicklungsstufen.

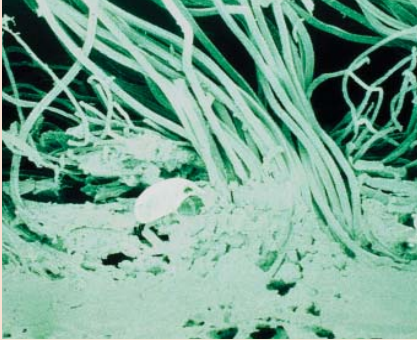
Das Hauptallergen ist der Milbenkot, der, wenn er getrocknet ist, in der Luft aufgewirbelt wird. Eine Hausstaubmilbe kann bis zu 20 bis 40 Kotbällchen pro Tag produzieren. Auch der Körper der Hausstaubmilben enthält Allergene.

## Beschwerdebild

Durch das Einatmen von Hausstaubmilbenallergenen oder Kontakt über die Haut können bei entsprechender Veranlagung allergische Reaktionen entstehen. Klinisch äussert sich eine Milbenallergie durch chronischen Schnupfen, das heisst verstopfte Nase, vermehrt in den Monaten der kälteren Jahreszeit. Ebenso können Husten und Anfälle mit Luftnot als Zeichen eines Asthma bronchiale auftreten, typischerweise bei sportlicher Betätigung oder beim Einatmen von kalter Luft. Patienten mit einer Neurodermitis können durch Kontakt mit den Allergenen eine Verstärkung ihrer Ekzeme erfahren, so dass bei diesen Patienten nach einer allergologischen Abklärung eventuell auch die Durchführung einer Hausstaubsanierung empfohlen werden kann.

## Abklärung und Therapie

Eine Hausstaubmilbensensibilisierung wird im Hauttest und in Serumuntersuchungen nachgewiesen. Die endgültige Diagnose stellt der Allergologe aber erst nach der gründlichen Befragung und Untersuchung der Patienten. Neben der medikamentösen antiallergischen Therapie (Nasenspray, Antihistaminika u. a.) sollten gleichzeitig die Hausstaubsanierungsmassnahmen eingeleitet werden, damit die Symptome verringert und die Medikamente reduziert werden können. In bestimmten Fällen, nämlich bei Schnupfen und beginnendem Asthma, kann der Allergologe ausserdem noch



1.2

► Milben sind harmlose Spinnentierchen, die auf Natur- und Kunstfasern leben. Sie sind in Teppichen, Polstermöbeln, Tierfellen und besonders Matratzen zu Hause.



1.2

► Im Vergleich zum Streichholzkopf sind Milben winzige 0,3 mm gross. Sie benötigen eine feuchte, warme Umgebung zum Leben und Vermehren.



1.2

► Eine Hausstaubmilbensensibilisierung wird im Hauttest und in Serumuntersuchungen nachgewiesen.



3

► Das Wichtigste bei der Sanierung ist die Allergenreduktion im Schlafzimmer. Bewährt haben sich milbenallergendichte Matratzenüberzüge.

die Indikation zur Immuntherapie stellen. Das bedeutet, dass dem Patienten für ca. drei Jahre im monatlichen Abstand das Milbenallergen unter die Haut gespritzt wird. Dadurch wird das Immunsystem umprogrammiert und die Beschwerden werden deutlich verringert, selbst wenn sich der Patient in einer milbenhaltigen Umgebung aufhält.

### Was kann der Patient selber tun?

Das Ziel aller Massnahmen ist, die Lebensbedingungen für die Milben zu verschlechtern und somit deren Allergengehalt im Staub zu verringern. Eine Hausstaubsanierung ist notwendig, wenn ein Familienmitglied allergisch auf Hausstaubmilben ist. Sie kann zudem vorbeugend für noch nicht allergische Familienmitglieder wirken oder bei Neurodermitis die Schubfrequenz verringern.

### Wohnräume

Ein ungünstiges Klima für Milben wird durch niedrige Luftfeuchtigkeit nicht über 50 % bei einer Wohnraumtemperatur von 19–21 °C (im Schlafzimmer nicht über 18 °C) erreicht. Daher Zimmer regelmässig lüften, 2–3 Mal täglich 3–5 Minuten, besonders bei kaltem Wetter. Eventuell einen Hygrometer\* zur Kontrolle der Luftfeuchtigkeit anschaffen. Nicht beheizte Räume sollte man nicht durch das Öffnen der Türen zu warmen Räumen heizen, da sonst im kalten Raum die relative Luftfeuchtigkeit ansteigt. Be-

schlagene Fenster sind immer ein Zeichen von zu hoher Luftfeuchtigkeit, welche das Wachstum von Milben und Schimmelpilzen begünstigt.

Grosse Möbel wie Schränke und Kommoden sollten einen Abstand zu den Aussenwänden haben. Statt offener Regale verschliessbare Kommoden aufstellen. Polstermöbel mit Stoffbezügen sind oft voller Milben, wir empfehlen daher Polstermöbel mit glatten Leder- oder Kunstlederbezügen. Keine Topfpflanzen oder Hydrokulturen im Schlafzimmer und nur wenige in den Wohnräumen. Bei Gebrauch von Luftbefeuchtern sollte die Luftfeuchtigkeit 50% nicht übersteigen (Kontrolle durch Hygrometer oder Hygrostat).

Oft ist die Wahl des Fussbodens nicht möglich (z. B. in Mietwohnungen). Optimal sind versiegelte Parkettböden, Korkplatten oder ein Bodenbelag aus Novilon, PVC etc. Als Alternative sind Kunstfaserteppiche mit kurzem Flor zu empfehlen. Diese kann man drei Mal jährlich mit einem milbentötenden Mittel behandeln, wobei der Wert dieser Massnahme zur Zeit noch unklar ist. Als Bettvorlage nur waschbare Teppiche benutzen und diese drei bis vier Mal jährlich waschen und gut trocknen lassen. Eine Bodenheizung vermeidet Kältebrücken und heizt die Wohnung gleichmässig.

Keine gefiederten oder pelzigen Haustiere halten, da deren Hautbestandteile die Milben auch ernähren und zudem Allergien gegen die Tiere entstehen können. Weitere Allergene im Wohnbereich können u. a. Schaben und Sekrete von



## Hausstaubsanierungsmassnahmen

Hausstaubmilbenallergie – was können wir dagegen tun? Vier wichtige Regeln sind zu beachten:

### 1. Wohnung

Wir empfehlen:

- Während der Heizperiode eine relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50 %, die Raumtemperatur im Schlafzimmer nicht über 18 °C, im Wohnzimmer 19–21 °C.
- Alle Räume regelmässig kurz lüften – besonders bei kaltem Wetter.

Keine Grünpflanzen im Schlafzimmer.

Keine Haustiere in der Wohnung.



### 2. Bett

Wir empfehlen:

- Milbenallergendichte Matratzenüberzüge verwenden.
- Für Kissen und Duvets milbenallergendichte Überzüge verwenden oder waschbare Kissen und Duvets regelmässig bei mindestens 60 °C waschen und gut trocknen.

### 3. Putzen

Wir empfehlen:

- Staubfänger (wie Wandbehänge, schwere Gardinen, nicht waschbare Stofftiere) entfernen.
- Optimal sind Böden, die man feucht reinigen kann (Parkett, Linoleum). Staubwischen mit einem feuchten Tuch.

### 4. Ferien

Wir empfehlen:

- Orte über 1200 m ü. M. sind wegen der trockenen, kalten Luft milbenarm.
- Ferien im Gebirge sind deshalb empfehlenswert.

\***Hygrometer** zu beziehen beim Optiker; sie sollten 1 × jährlich geeicht werden (Lagerung für 24 Stunden mit einem feuchten Tuch umwickelt in einer Plastiktüte).

Ficus-benjamina-Pflanzen und Fischfutter sein. Rauchen im Wohnbereich von Allergikern sollte man unbedingt vermeiden, da der Zigarettenrauch ein Reizstoff ist und das Auftreten von neuen Allergien begünstigt.

### Wie man sich bettet ...

Die Reduktion der Anzahl Milbenallergene und der Milbenpopulation im Schlafzimmer ist die wichtigste Massnahme. Das Schlafzimmer und speziell der Bettinhalt sollten besonders gut gelüftet werden.

Bei genügender Feuchtigkeit und Nahrung vermehren sich Milben auch in synthetischen Matratzen und auf Wasserbetten. Bewährt haben sich milbenallergendichte Matratzenüberzüge. Sie sollten einerseits allergendicht sein, andererseits Wasserdampf durchlassen, denn wir schwitzen nachts bis zu 0,8 Liter. Eine neue Matratze sollte gleich zu Beginn mit einem Matratzenüberzug versehen werden. Sonst wird sie bereits nach drei bis vier Monaten ebenfalls von Milben befallen sein. So genannte Spezial-Anti-Allergiker-Matratzen sind für Hausstauballergiker keine Hilfe, es sei denn, sie enthalten einen integrierten allergendichten Bezug. Aufliegende Rheuma- und Moltondecken sowie Fixleintücher müssen wöchentlich gewechselt und gewaschen werden.

Kissen und Duvets sollten aus waschbarem Material bestehen. Sie werden zwar auch von Milben besiedelt, aber durch monatliches Waschen

bei 60 °C werden diese grösstenteils entfernt. Erst wieder gut getrocknet verwenden.

Es spricht nichts gegen Federduvets und -kissen, bei deren Pflege man sich nach den Empfehlungen der Hersteller richten sollte. Milbenallergendichte Überzüge für Kissen und Duvets sind sinnvoll, aber nicht immer komfortabel.

Bettwäsche für Kissen und Duvets sowie Leintuch einmal pro Woche wechseln und bei 60 °C waschen.

Woldecken durch Kunstfaserdecken oder Baumwolldecken ersetzen und monatlich bei 60 °C waschen. Gut trocknen lassen, bevor sie wieder verwendet werden.

Diese Massnahmen sollten bei allen Betten eines Zimmers gleichzeitig durchgeführt werden. Etagenbetten werden nicht empfohlen, da der unten Liegende den Staub vom oberen Bett einatmet. Beim Übernachten in anderen Wohnungen empfehlen wir die eigenen Bettdecken sowie oben erwähnte milbenallergendichte Überzüge für Matratzen. Eine Alternative sind eigene waschbare Schlafsäcke.

Plüschtiere der Kinder enthalten oft viele Milben. Generell sollte man nur solche kaufen, die bei 60 °C gewaschen werden können. Der gut gemeinte Rat, die Tiere in der Tiefkühltruhe übernachten zu lassen, reicht nicht. Das Plüschtier braucht anschliessend noch eine gründliche Wäsche.

## Milbendichte Bettbezüge

Zu beziehen bei	Produktname	Material	Gewebetyp
Allergomed AG	Allergocover	Polyester	Mikrofasergewebe
Postfach 117			
4106 Therwil			
Tel. 061 721 88 66			
CAREtex	Allercell	Polyester/Polyamid	nonwoven (Vliesstoff)
Mäschacker 14			
8919 Rottenschwil	AllerGuard	Polyester/Polyamid	Mikrofasergewebe
Tel. 056 634 22 21			
Teomed AG	Mission: Allergy	Polyester	Mikrofasergewebe
Postfach 20			
8606 Greifensee	Vadormed Soft	Polyester	Jerseygewebe
Tel. 044 942 00 13		mit Polyurethan- Beschichtung	
Trimedal AG	ACb Comfort	Polyester	Mikrofasergewebe
Postfach			
8306 Brüttsellen	ACbPerfect NOVO	Polyester	Stretchgewebe
Tel. 043 255 70 40		mit Polyurethan- Beschichtung	
	LAL Supreme	Polyester/Polyamid	nonwoven (Vliesstoff)

Wichtig: Auch wenn die Encasings problemlos gewaschen werden können, sollte jeweils erwogen werden, ob das Waschen wirklich erforderlich ist. Durch das Abziehen der Bezüge können die im Bettinnern vorhandenen Allergene aufgewirbelt werden und erneut Beschwerden verursachen. Es empfiehlt sich, dass in einem solchen Fall eine nicht betroffene Person die Bezüge entfernt.

## Putzen

Weniger häufiges, doch feuchtes Abstauben und gründliches Aufnehmen der Böden ist besser als tägliche oberflächliche Reinigung. Selbst stundenlanges Teppichsaugen entfernt keine lebenden Milben! Wegsaugen lassen sich nur die toten Tiere sowie der allergenhaltige Staub. Heizkörper, Fensterbänke und Schränke feucht abwischen. Häufiges Staubsaugen bei geöffnetem Fenster und geschlossener Zimmertür ist zu empfehlen, am besten mit einem leistungsfähigen, neuen Staubsauger mit einem Auslassmikro-Filter (HEPA-Filter\*). Optimal ist es, wenn Hausstaubmilbenallergiker von dieser Arbeit entlastet werden. Über den milbentötenden Effekt von Dampfreiniger und Shampooengeräten gibt es zur Zeit keine zuverlässigen Daten.

## Ferien in Europa

Bei uns in Europa eignen sich Ferienorte über 1200 m ü. M. Sie haben ein relativ trockenes und kühles Klima und sind daher milbenarm. Ferien im Gebirge sind zu empfehlen. Ausserhalb Europas herrschen auf dieser Höhe andere klimatische Verhältnisse.

\***Staubsauger** sollten einen HEPA-Filter enthalten (z. B. Miele Medicare, Dyson DC05 absolute im Elektrohandel erhältlich).



► Besser weniger oft, aber gründlich und feucht reinigen, als täglich oberflächlich putzen.



► In Europa eignen sich Ferienorte in den Bergen, dank relativ trockenem und kühlem Klima sind sie milbenarm.

# ZUG bringt das erste «Antiallergikum», das man weder schlucken noch einreiben muss.



Das Mittel heisst Milbenstopp-Programm (Pat. pend.), ist äusserst wirksam und gehört zu den Weltneuheiten der neuen Adora und der neuen Unimatic von ZUG. Hausstaubmilben sind sehr widerstandsfähige, kleine Spinnentierchen. Aber keines überlebt das revolutionäre, für Allergiker befreiende Programm. Es läuft mindestens eine Stunde bei 60 °C, und anschliessend wird alles so gründlich ausgespült, dass auch vom Milbenkot – dem Allergen – nichts übrig bleibt.

**Der Schweizer Waschautomat  
mit Bestnoten nach EU-Norm:**

**A+ Beste Energieeffizienz  
A Beste Waschwirkung  
A Beste Schleuderwirkung**



**Ausgezeichnet  
mit zwei renommierten  
internationalen  
Design-Awards!**



Führend in Küche und Waschräum



## Impressum

Herausgeber: Stiftung **aha!** Schweizerisches Zentrum  
für Allergie, Haut und Asthma  
Gryphenhübeliweg 40  
3000 Bern 6

**Neue Adresse ab 1. Juli 2007:**  
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Redaktion: Barbara Richiger, **aha!**

5. Auflage: 20 000 Exemplare D

3. Auflage: 10 000 Exemplare F

1. Auflage: 5 000 Exemplare I

Druck: Egger AG, Frutigen

Fotos

Grafiken: <sup>1</sup> Allergomed AG, Therwil

<sup>2</sup> Allergopharma

<sup>2</sup> SGA Schweizerische Gesellschaft  
für Aerobiologie, Luzern

<sup>3</sup> Trimedal AG, Brüttisellen

<sup>4</sup> Olivier Evard, Nidau

<sup>5</sup> virus Ideenlabor AG, Biel

## Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss  
für Frauen und Männer.

© by Stiftung **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,  
Haut und Asthma, Bern (für Konzept und Gestaltung)

© by SSA (für das Text-Manuskript)

Mai 2007

## Allergisch? aha! hilft weiter

**aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma ist eine unabhängige Anlaufstelle für Menschen mit allergischen Erkrankungen. Mit einfach verständlichen Informationen sowie telefonischer Beratung für Betroffene und Interessierte hilft **aha!** rasch und unkompliziert weiter. Zudem führt **aha!** vertiefende Schulungen durch und sensibilisiert die Bevölkerung mit themenspezifischen Kampagnen. Dabei arbeitet **aha!** eng mit medizinischen Fachpersonen und Fachgesellschaften zusammen.

Die wichtigsten aha! Dienstleistungen auf einen Blick:

- Infoline: 031 359 90 50
- kostenlose Patientenbroschüren rund um die Allergiethemata
- Informationsangebote unter: [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)
- Gesundheitsmagazin **aha!news**
- Kinderlager für allergie- und asthmakranke Kinder
- Schulungen für Eltern von Kindern mit Neurodermitis
- Allergie- und Asthmaschulungen
- Informations- und Präventionskampagnen

Weitere Informationen unter [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch), oder rufen Sie uns an: 031 359 90 00.

**aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma trägt das ZEWÖ-Gütesiegel. Dies bedeutet, dass Sie auf eine seriöse und zweckbestimmte Verwendung Ihrer Spende vertrauen können.

V-ZUG AG hat uns die Produktion dieser Broschüre ermöglicht:



Führend in Küche und Waschaum

### aha!

Telefon 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-Mail [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch)

Internet [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

Für Spenden: Postcheck-Konto 30-11220-0



VERDIANT VERTRAUEN  
MÉRITE CONFIANCE  
MERITA FIDUCIA