

Patienten-Information

MILBEN

MILBEN

Tipps und Hinweise für Menschen mit Allergien



allergiecheck

- 04 Steckbrief Hausstaubmilben
- 05 Wichtige allergieauslösende Milben
- 06 Wo findet man Hausstaubmilben?
- 08 Allergenvermeidung Hausstaubmilben
- 10 Wie entsteht eine Milbenallergie?
- 12 Was einen Eisberg und Ihre Allergie verbindet
- 13 Der allergische Marsch: Das muss nicht sein!
- 14 Diagnose einer Milbenallergie
- 15 Allergie behandeln und bekämpfen
- 16 Was ist eine Allergie-Immuntherapie?
- 17 Dauer und Formen der Allergie-Immuntherapie
- 18 Für alle, die mehr wissen wollen:
www.allergiecheck.de

LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN, LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

MILBENALLERGIE – EINE ERNST ZU NEHMENDE KRANKHEIT

Die Milbenallergie wird vor allem durch Stoffe ausgelöst, die sich im Kot der Tiere und in den Bestandteilen getrockneter Milbenkörper befinden. Nach dem Einatmen dieser als „Allergene“ bezeichneten Stoffe kommt es zu einer Abwehrreaktion, die zu verstopfter Nase, Fließschnupfen, Husten, pfeifenden Atemgeräuschen oder Atemnot führen kann. Insbesondere Husten und Atemnot sind typische Asthmaanzeichen – sie können bei Kindern und Jugendlichen auch als alleinige Symptome ohne Schnupfen auftreten. Im Krankheitsverlauf kommt es schließlich durch die anhaltende Reizung der Atemwege zu Entzündungsprozessen. Sie führen langfristig zu einer dauerhaften Schädigung des Lungengewebes.

EINE RECHTZEITIGE BEHANDLUNG DER MILBENALLERGIE KANN DIESER ENTWICKLUNG ENTGEGENWIRKEN.

Diese Broschüre verfolgt das Ziel, Sie über die Entstehung und Verlauf von Allergien, allergieauslösende Milben sowie Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten von Allergien zu informieren.

Ihr Team von

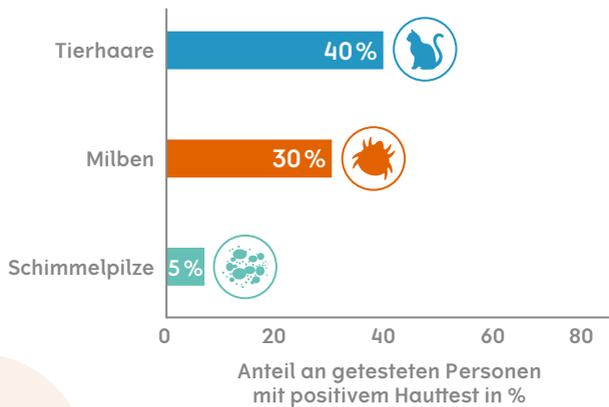
allergiecheck



Milben gehören zu den Spinnentieren. Hausstaubmilben sind nur bis zu 0,4 mm groß und daher mit bloßem Auge nicht sichtbar. Sie sind in unseren Breiten neben der Katze die Hauptauslöser von allergischen Beschwerden in Innenräumen. Auch die Belastung in öffentlichen Verkehrsmitteln ist groß.

Weltweit wurden bisher etwa 150 verschiedene Milbenarten in Haushalten nachgewiesen.

WICHTIGE ATEMWEGSALLERGENE IM WOHNBEREICH



Mehr Informationen zu den Allergieauslösern finden Sie auf www.allergiecheck.de

HAUSSTAUBMILBEN

Die Hausstaubmilbenallergie wird vor allem durch Eiweißstoffe im Kot und in den Bestandteilen getrockneter Milbenkörper hervorgerufen. Diese Stoffe werden als **Allergene** bezeichnet. Sie gelangen in die Atemluft und können so die allergischen Reaktionen der Atemwege auslösen.



Dermatophagoides pteronyssinus ●●●

(Europäische Hausstaubmilbe)

Nahrung: Hautschuppen



Dermatophagoides farinae ●●●

(Amerikanische Hausstaubmilbe)

Nahrung: Hautschuppen

Allergene Bedeutung: ●●● sehr groß ●● groß ● mäßig

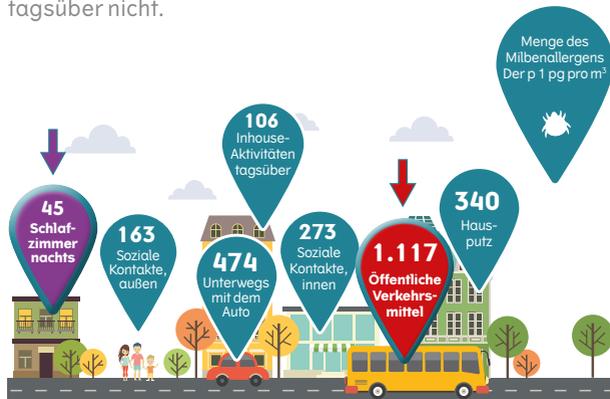
VORRATSMILBEN

Vorratsmilben sind wie Hausstaubmilben mikroskopisch kleine Spinnentiere, die sich aber bevorzugt von pflanzlichen Eiweißen, wie Mehl, Getreideprodukten, aber auch von Schimmelpilzen ernähren. Vorratsmilben leben daher vor allem im ländlichen Bereich, z. B. in Heu- und Getreidescheunen. In der Stadt haben Vorratsmilben keine große Verbreitung, Allergien kommen eher bei in der Landwirtschaft tätigen Personen vor. Die allergischen Beschwerden ähneln denen, die durch Hausstaubmilben verursacht werden.

Wo findet man Hausstaubmilben?

Hausstaubmilben leben in jedem Haushalt in Deutschland. In unseren Wohnungen findet man diese bevorzugt im Bett und auf sonstigen textilen Gegenständen (Teppiche, Polstermöbel, Vorhänge, Kleidung). Optimale Bedingungen für die Vermehrung sind Temperaturen von 25–30 °C und eine hohe Luftfeuchtigkeit.

Auch wenn die Allergenbelastung im Bett im Vergleich mit anderen Orten geringer ist, hat **die Dauer der Exposition eine entscheidende Bedeutung**. Deswegen machen sich die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie typischerweise **in den Nachtstunden sowie morgens nach dem Aufstehen am stärksten bemerkbar**. Die Schlafqualität ist bei Milbenallergikerinnen und -allergikern oft beeinträchtigt, denn viele von ihnen schlafen relativ unruhig. Entfliehen kann man den Milbenallergenen aber auch tagsüber nicht.



Modifiziert nach: Tovey ER et al. PLoS ONE 2013; 8(7): e69900

Im Gegensatz zu Menschen mit einer Pollenallergie sind Milbenallergikerinnen und -allergiker ihrem Allergieauslöser ganzjährig ausgesetzt. Die Beschwerden treten in geschlossenen Räumen auf, dem bevorzugten Lebensraum der Hausstaubmilben.

WUSSTEN SIE, DASS ...



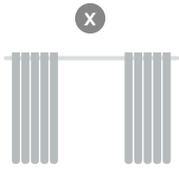
... zu Beginn der Heizperiode die Allergenbelastung am größten ist? Beim Heizen geht die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen zurück, und die Milben sterben. Außerdem hat sich in der Zeit eine Menge an Milbenkot angesammelt – und die Allergene werden durch die trockene Heizungsluft im Raum verteilt.

Verstärkte Symptome sind besonders bei direktem Kontakt mit den Allergenen zu beobachten, meist während des Schlafens oder nach dem Aufstehen. Milbenallergene werden aber auch durch das Bettmachen oder Staubsaugen aufgewirbelt und sorgen dann für Beschwerden.

Allergenvermeidung Hausstaubmilben

PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE FÜR HAUSSTAUB- MILBENALLERGIKERINNEN UND -ALLERGIKER

Wir empfehlen Ihnen folgende Maßnahmen, um den Kontakt mit Hausstaubmilben weitestgehend zu vermeiden:



Keine Staubfänger



Milbendichte
Überzüge



Regelmäßig
lüften

- Entfernen Sie möglichst alle „Staubfänger“ wie langflorige Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge, Sofas mit Stoffbezug, offene Regale, Textiltapeten und Plüschtiere.
- Das Schlafzimmer sollte möglichst trocken (Luftfeuchtigkeit höchstens 50 %) sein.
- Lüften Sie regelmäßig und versuchen Sie, im Schlafzimmer tagsüber die Temperatur bei ca. 16–17 °C zu halten.
WICHTIG: Lüften Sie kurz, aber intensiv!
- Milbendichte Überzüge („Encasings“) reduzieren die Milbenallergenmenge im Bett. Morgens das Bettzeug gut auslüften. Bettdecke und Kopfkissen regelmäßig bei mindestens 60 °C waschen.
- Kuscheltiere regelmäßig bei mindestens 60 °C waschen bzw. für 1–2 Tage in die Gefriertruhe legen und anschließend waschen.
- Beim Reinigen möglichst wenig Staub aufwirbeln: Feucht wischen bzw. Staubsauger mit hoher Saugleistung und HEPA (Feinporen)-Filter verwenden.
- Kämmen und entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer. Die dabei abschuppende Haut dient den Milben als Nahrung.
- Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten. Die Hautschuppen von Tieren können den Milben ebenfalls als Nahrung dienen. Zusätzlich besteht die Gefahr, auch gegen Tierhaare eine Allergie zu entwickeln.



Mehr Tipps und Hinweise für Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie finden Sie auf www.allergiecheck.de



Wie entsteht eine Milbenallergie?

Eine Allergie entsteht, wenn der Körper sogenannte Antikörper gegen harmlose Umweltstoffe (z. B. die Hausstaubmilben) bildet. Nach dem Einatmen dieser Allergene reagiert der Körper mit einer allergischen Abwehrreaktion.

Eine bedeutende Rolle spielt der Botenstoff Histamin, der die folgenden typischen allergischen Symptome auslöst.

MILBENALLERGIE – GANZJÄHRIGE SYMPTOME

Nase	eingeschränkte Nasenatmung und Niesanfälle; charakteristisch bei einer Milbenallergie: morgendliches Niesen (am Anfang oft das einzige Symptom)
Augen	gerötete, tränende oder juckende Augen
Lunge	erschwerter Atem, Husten, pfeifende Atemgeräusche, Asthma
Haut	Nesselausschlag; bei Milbenallergikerinnen und -allergikern mit Neurodermitis verstärken sich oft die Hautprobleme

! Husten und Atemnot sind typische Anzeichen für Asthma – sie treten bei Kindern und Jugendlichen oft als einzige Symptome (ohne Schnupfen) auf.



Menschen, die allergisch gegen Milben sind, haben ein sehr viel höheres Risiko, an allergischem Asthma zu erkranken, vor allem dann, wenn die Allergie nicht oder nicht rechtzeitig behandelt wird.

Die Allergene reizen ständig die Atemwege, dadurch kommt es oft zu Entzündungen. Langfristig führen diese zu einer dauerhaften Schädigung des Lungengewebes. Allergisches Asthma ist eine gefürchtete Spätfolge einer Allergie.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... eine Symptomverschlechterung zu Beginn der Heizperiode im Herbst charakteristisch für eine Hausstaubmilbenallergie ist? Daher ist auch eine Verwechslung mit einem grippalen Infekt möglich (ähnliche Symptome und Jahreszeit).

VORSICHT BEI BESTIMMTEN NAHRUNGSMITTELN

Manche Nahrungsmittel enthalten Substanzen, deren Aufbau und Struktur den Milbenallergenen sehr ähnlich sind. Vereinzelt kann es hier auch zu allergischen Reaktionen kommen. Hierzu gehören hauptsächlich:

- Muscheln
- Garnelen
- Krabben
- Shrimps
- Hummer
- Flusskrebse

Was einen Eisberg und Ihre Allergie verbindet

Verstopfte und laufende Nase, Niesen und juckende Augen sind typische Beschwerden einer Allergie. Häufig können darauf Husten, Atemnot und sogar ein Asthma folgen.

Sie können sich Ihre **Allergie wie einen Eisberg** vorstellen: Die Spitze entspricht Ihren Allergiebeschwerden. Der größere, unter der Wasseroberfläche verborgene Teil des Eisbergs entspricht der **Ursache Ihrer Allergie, einer Überempfindlichkeit Ihres Immunsystems**.

Sie haben Ihrer Allergie den Kampf angesagt, indem Sie sich für die Allergie-Immuntherapie entschieden haben. Durch diese **gezielte Behandlung der Ursache** Ihrer Allergie kann sich Ihr Immunsystem **langfristig an den Allergieauslöser gewöhnen** und so Ihre **Allergiebeschwerden nachhaltig verbessern**. Ein Fortschreiten der Erkrankung – vom allergischen Schnupfen zum Asthma – kann somit verhindert werden.



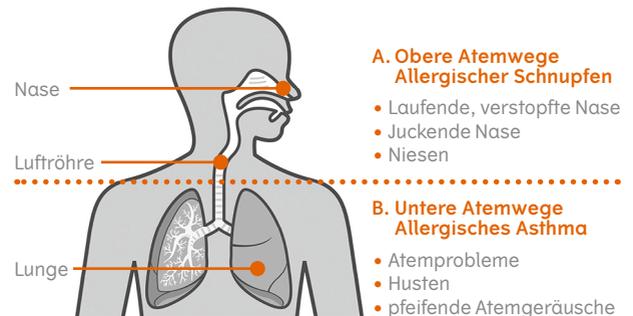
Der allergische Marsch: Das muss nicht sein!

Wird eine Allergie nicht oder nur unzureichend behandelt, droht der sogenannte allergische Marsch.

Das bedeutet, dass sich die Erkrankung stetig verschlimmert und die Patientin oder der Patient eine regelrechte **„Allergiekarriere“** durchläuft. Hierbei können ohne die richtige Behandlung neue Allergien auftreten, und zudem kann aus einer vermeintlich harmlosen Milbenallergie innerhalb weniger Jahre ein allergisches Asthma entstehen.

Fachleute sprechen dann vom sogenannten **„Etagenwechsel“**. Beinahe jeder dritte Mensch mit einer Milbenallergie erfährt diesen am eigenen Leib.

ALLERGISCHER SCHNUPFEN UND ASTHMA – KRANKHEITSBILDER EINER ALLERGIE



Diagnose einer Milbenallergie

Den wesentlichen Hinweis auf eine Milbenallergie erhält die Ärztin oder der Arzt aus der Krankheitsgeschichte der Patientin oder des Patienten (Symptome, ganzjährige Beschwerden, usw.). Die Allergie wird dann meistens noch mit einem Hauttest, dem sogenannten Pricktest und/oder einem Bluttest nachgewiesen.

Pricktest



Verdächtige Allergieauslöser

Schwellung, Rötung, Juckreiz

Bluttest



Bestimmung von spezifischen IgE-Antikörpern

Erhöhte IgE-Werte

Bei Bedarf können noch weiterführende Tests bzw. Untersuchungen durchgeführt werden.



Mehr Informationen zum Thema Allergietestung finden Sie auf www.allergiecheck.de

Allergie behandeln und bekämpfen

1. Karenz – Vermeidung der Allergieauslöser



2. Symptomatische Therapie

LOKAL	Behandlung bei Auftreten der Beschwerden, z. B. mit Antihistaminika oder Kortikosteroiden	SYSTEMISCH
<ul style="list-style-type: none">• Nasentropfen• Augentropfen• Asthmaspray		<ul style="list-style-type: none">• Tabletten• Spritzen



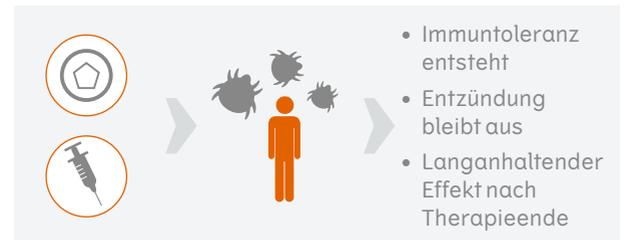
Linderung der Symptome

Medikamente wirken jedoch nicht gegen die Ursache der Allergie.



3. Allergie-Immuntherapie

In Studien konnte gezeigt werden:



Allergie-Immuntherapie (Hyposensibilisierung)

Bekämpft die Ursache, nicht nur die Symptome!

Was ist eine Allergie-Immuntherapie?

Ziel der Allergie-Immuntherapie (Hyposensibilisierung) ist es, die Empfindlichkeit des Körpers auf einen harmlosen Fremdstoff (Allergene, z. B. Hausstaubmilben) zu normalisieren.

Dem Körper werden deshalb die allergieauslösenden Allergene kontrolliert regelmäßig über einen längeren Zeitraum verabreicht. So kann eine Besserung der Symptome bzw. sogar Beschwerdefreiheit erreicht werden.

STELLT DIE BALANCE IM IMMUNSYSTEM WIEDER HER

Die Allergie-Immuntherapie kann nicht nur die allergischen Symptome (Niesen, Schnupfen, juckende Augen) positiv beeinflussen, sondern wirkt auch nachhaltig auf das Immunsystem. So hat die Allergie-Immuntherapie auch einen vorbeugenden Effekt. **Bei vielen Patientinnen und Patienten kann die Entwicklung von neuen Allergien bzw. allergischem Asthma verhindert werden.** Das Abwehrsystem lernt, dass es sich lediglich um einen harmlosen Stoff handelt – und nicht um eine ernsthafte Bedrohung. Somit reagiert das Immunsystem immer weniger empfindlich.

	ALLERGIE-IMMUN-THERAPIE	SYMPTOMATISCH WIRKENDE MEDIKAMENTE*
Aufbau einer natürlichen Toleranz	✓	–
Beugt Entwicklung von Asthma vor	✓	–
Beugt Entwicklung neuer Allergien vor	✓	–
Anhaltender Effekt nach Ende der Behandlung	✓	–
Reduziert die Symptome	✓	✓
Reduziert Bedarf an symptomatisch wirkenden Medikamenten	✓	–

✓ Trifft zu – Trifft nicht zu

* Antihistaminika und Kortisonpräparate

Dauer und Formen der Allergie-Immuntherapie

Die empfohlene Gesamtdauer der Allergie-Immuntherapie beträgt mindestens 3 Jahre. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen die Therapiedauer aber individuell besprechen.

Ziel der Allergie-Immuntherapie ist es, den Körper allmählich an die Allergene zu gewöhnen. Das Immunsystem baut während der Therapie laufend schützende Antikörper auf, die eine allergische Reaktion blockieren.

Um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen, sollte die Behandlung üblicherweise durchgängig, das heißt ohne Therapiepause erfolgen. **Bitte bedenken Sie:** Je genauer Sie die Behandlungsvorschriften einhalten, desto bessere Erfolge werden Sie auch erzielen.



Besprechen Sie den besten Zeitpunkt für den Start der Therapie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Für die Durchführung der Allergie-Immuntherapie stehen verschiedene Anwendungsformen zur Verfügung.



Tabletten-
Immuntherapie



Spritzen-
Immuntherapie

Für alle, die mehr wissen wollen: www.allergiecheck.de

Informationen rund um das komplexe Thema Allergien können Sie schon vor dem Arztbesuch einholen unter www.allergiecheck.de.

- Wie erkenne ich eine Allergie?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Therapie eignet sich für mich?

Darüber hinaus finden Sie **praktische Hilfestellungen für Menschen mit Allergien** und deren Angehörige, wie z.B. Hinweise zur Wahl des geeigneten Urlaubsziels sowie einen Online-Allergiefragebogen.

In unseren **Erklärvideos**, z.B. „Hausstaubmilbenallergie – verständlich und knapp erklärt“, finden Sie alle Informationen zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten auch noch einmal **kurz zusammengefasst**.

Klicken Sie dafür einfach auf allergiecheck.de und dort auf den Button „Erklärvideos“ oder besuchen Sie unseren **Youtube-Kanal** allergiecheck.



MIT ONLINE-
ALLERGIE-
FRAGEBOGEN!



allergiecheck



Digitale Unterstützung für das Tablettenmanagement

Die App **MyTherapy** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patientinnen und Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, in ihrem Therapiemanagement zu unterstützen. Denn Medikamente können nicht helfen, wenn man sie nicht nimmt!

Auch die Einnahme Ihrer Allergie-Medikamente sowie die Erinnerung an Folgezepte und -termine bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kann die App unterstützen.

Laden Sie sich die App einfach und schnell über den **Google App Store** oder **Google Play** herunter.



MyTherapy



Einfach
scannen!*



*ALK-Abelló Arzneimittel GmbH ist lediglich für den Inhalt des Bereichs ihrer Produkte bei MyTherapy verantwortlich. Alle weiteren Bereiche liegen in der Verantwortung des Entwicklers von MyTherapy.



Nützliche Informationen und Erklärvideos
finden Sie auf www.allergiecheck.de:

Einfach den
QR-Code
einscannen
und starten!

[allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de)



Zu den Videos



UNTERSTÜTZT VON:

ALK-Abelló Arzneimittel GmbH
Friesenweg 38 • 22763 Hamburg

DE-NPR-2300075-1 Art.-Nr. 1037358 Stand: Juli 2023