

A circular graphic featuring a microscopic image of a mite. The mite is shown in a close-up, detailed view, highlighting its legs and body. The background is dark, making the mite stand out. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font, following the curve of the circle.

Patienteninformation

für Milbenallergiker

Viele interessante Informationen rund um das Thema Allergie finden Sie auch auf:



ALLERGIE.NAVIGATOR.de

Rundum informiert – Patienteninformation für Milbenallergiker

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wenn Sie an einer Milbenallergie leiden, sind Sie längst kein Ausnahmefall mehr: Allergien sind mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. In Deutschland leidet etwa jeder Fünfte an einer Allergie*. Obwohl die Symptome einer Allergie die Betroffenen stark belasten und im Alltag einschränken, werden sie häufig zu Beginn nicht ernst genommen. Viele Allergiker suchen erst einen Arzt auf, wenn ihre Symptome zur ernsthaften Belastung geworden sind.

Dabei ist gerade bei einer Allergie eine frühzeitig durchgeführte Behandlung sehr wichtig. Die Allergen-Immuntherapie (auch Hyposensibilisierung) ist die einzige Therapie, die die Allergie ursächlich behandelt und nicht nur die Symptome unterdrückt.

In dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema Allergie, zu Behandlungsmöglichkeiten bei einer Milbenallergie sowie hilfreiche Tipps für eine erfolgreiche Therapie und mehr Lebensqualität im Alltag.

Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihr Stallergenes Greer-Team

Was ist eine Allergie?

Unter einer Allergie versteht man eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an sich harmlose Umweltstoffe, d.h. der Körper bekämpft sie, obwohl sie keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Zu den allergieauslösenden Substanzen, sogenannten Allergenen, gehören die Ausscheidungen von Hausstaubmilben. Im Gegensatz zu Pollenallergikern, die hauptsächlich in der Pollensaison unter ihren allergischen Reaktionen leiden, haben Hausstaubmilbenallergiker das ganze Jahr über mit den Symptomen zu kämpfen (Schwerpunkte sind vor allem der Herbst und der Winter).

Durch die Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems entstehen die typischen Symptome einer Allergie, z.B.:

- wässriger Ausfluss aus der Nase
- verstopfte Nase
- Niesanfälle
- Juckreiz in Nase und/oder Rachen
- häufig auch eine Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Das Immunsystem

Aufgabe unseres Immunsystems ist es, unseren Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Beim allerersten Kontakt mit einer Substanz ordnet es diese als ungefährlich oder gefährlich ein.

Bei einem gefährlichen Stoff (auch Antigen genannt) bildet unser Immunsystem sogenannte **Antikörper**, um in Zukunft gegen das Antigen „gerüstet“ zu sein – dies ist eine **natürliche Abwehrmaßnahme**. Das Immunsystem eines Allergikers identifiziert neben tatsächlich schädlichen Substanzen auch bestimmte harmlose Umweltstoffe (z.B. Hausstaubmilben) als gefährlich und bildet Antikörper, die dann allergietypische Symptome hervorrufen.

Hausstaubmilben

In einem Gramm Hausstaub leben bis zu 10.000 Milben. Das Vorkommen dieser Tiere lässt nicht auf mangelnde Hygiene schließen. Milben sind Teil unserer natürlichen Umwelt. Die für das bloße Auge unsichtbaren Spinnentiere sind eigentlich harmlos – aber sie hinterlassen in ihrem kurzen Leben das 200-fache ihres Gewichts an Kot.

Der Kot der Milben ist der eigentliche Auslöser der Milbenallergie. Denn die im Milbenkot enthaltenen Allergene verbinden sich mit anderen Staubpartikeln und werden durch den Luftzug und Bewegungen aufgewirbelt und eingeatmet.

Ein Großteil der Hausstaubmilben stirbt mit Beginn der Heizperiode im Herbst/Winter. Ihre zerfallenden Körper setzen zusätzliche Allergene frei, so dass die Belastung für Hausstaubmilbenallergiker in der kalten Jahreszeit am stärksten ist. Zusätzlich zu den ursprünglichen allergischen Symptomen können sogenannte **Kreuzallergien auftreten**.

Kreuzallergien entstehen, weil die primären Allergieauslöser der Milben in ähnlicher Form, z.B. auch in Lebensmitteln, vorkommen können. Hausstaubmilbenallergiker können allergisch auf Schnecken, Flußkrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Muscheln und Shrimps reagieren.

Diagnose der Allergie

Für eine erfolgreiche Therapie ist es zunächst wichtig festzustellen, auf welche Substanzen Sie allergisch reagieren.

Die Diagnose wird von einem Arzt bzw. Allergologen gestellt. In einem ersten Gespräch schafft Ihr Arzt die Grundlage für die weiteren Untersuchungen und kann unter Umständen schon Hinweise auf mögliche Allergieauslöser gewinnen.

Wichtig dabei ist vor allem, dass Sie Ihrem Arzt genaue Angaben zu Ihrer persönlichen Leidensgeschichte machen können. Vor dem Hintergrund des geführten Gesprächs wird Ihr Arzt eine Testung durchführen, bei der die Auslöser ermittelt werden.

Die meisten Ärzte verwenden für die Diagnose den **Haut-Pricktest**.

Dafür werden auf der Innenseite des Unterarms die möglichen Allergene in Form von speziell hergestellten Extrakten aufgetragen. Die Haut wird an der entsprechenden Stelle minimal perforiert. Fällt die Reaktion positiv aus, bildet sich nach kurzer Zeit eine kleine Quaddel und Rötung an der Hautstelle.

Auch mit Hilfe eines **Bluttests**, der sogenannten **IgE-Titerbestimmung**, können die für die Allergie verantwortlichen Allergene ermittelt werden.

Allergietests dürfen ausschließlich vom Arzt oder geschultem Fachpersonal durchgeführt werden! Versuchen Sie niemals selbstständig festzustellen, ob Sie gegen potentielle Auslöser allergisch reagieren!

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung einer Hausstaubmilbenallergie:

- **Vermeidung des Allergens (sog. Karenz)**
Die Vermeidung des Allergens kann z.B. bei Tierhaarallergikern gut funktionieren. Hausstaubmilben kann man als Allergiker nicht zu 100 Prozent aus dem Weg gehen. Selbst im saubersten Haushalt kommen Hausstaubmilben vor (s. „Praktische Tipps für Hausstaubmilbenallergiker“).
- **Symptome unterdrücken**
In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte symptomatische Therapie Linderung verschaffen. Die entsprechenden Medikamente werden entweder lokal oder oral angewendet. Diese Behandlung mildert zwar die Symptome und unterdrückt die allergische Reaktion, behandelt die Allergie selbst jedoch nicht. Setzt man die Medikamente ab, treten die Beschwerden erneut auf.

- **Ursache behandeln: Allergen-Immuntherapie**
(auch: Spezifische Immuntherapie oder Hyposensibilisierung)
Die einzige Behandlungsmethode, die eine langfristige und grundlegende Besserung der Allergie in Aussicht stellen kann, ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Allergen-Immuntherapie. Diese Therapie behandelt die Ursache der Erkrankung und setzt damit am Ursprung der Allergie an. Die Allergen-Immuntherapie wird in Tabletten- bzw. Tropfenform und als Spritzen Therapie angeboten. Mehr Informationen dazu finden Sie auf folgenden Seiten.

! Eine unbehandelte Allergie kann sich verschlimmern und im Laufe der Zeit ausweiten. Gerade beim allergischen Schnupfen kann bei einer Nichtbehandlung der sogenannte „Etagenwechsel“ eintreten. Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion von Augen und Nase auf die Bronchien ausbreitet und zum allergischen Asthma führen kann.

Die Allergen-Immuntherapie (Hyposensibilisierung)

Bei einer Allergen-Immuntherapie wird dem Körper das Allergen in allmählich ansteigender Dosis zugeführt. Dadurch lernt das Immunsystem, dass das Allergen keine Gefahr darstellt. Damit sich der Erfolg aber dauerhaft einstellen kann, muss die Therapie über mindestens 3 Jahre durchgeführt werden. Dies gilt auch dann, wenn sich die Allergie ggf. schon im Laufe der Therapie gebessert hat.

Grundsätzlich gibt es bei der Allergen-Immuntherapie zwei Behandlungsmöglichkeiten:

1 Sublingual („unter die Zunge“)

Bei der sublingualen Allergen-Immuntherapie wird das Allergen als Tropfen oder Tabletten unter die Zunge gegeben und durch die Mundschleimhaut aufgenommen. Häufig findet die erste Einnahme unter Aufsicht in der Praxis statt – danach können Sie die Therapie selbstständig zu Hause durchführen. Eine Schonung nach der Einnahme ist nicht notwendig - Sie können am Tag der Einnahme wie gewohnt z.B. Ihren sportlichen Aktivitäten (Joggen, Fahrrad fahren, ...) nachgehen oder saunieren.

2 Subkutan („unter die Haut“)

Hierbei wird das Allergen in einer Lösung unter die Haut gespritzt. Um diese Behandlung durchführen zu lassen, müssen Sie regelmäßig in die Arztpraxis kommen. Nachdem Sie Ihre Spritze erhalten haben, ist es wichtig, dass Sie noch mindestens 30 Minuten in der Praxis verweilen, um sicherzustellen, dass keine stärkeren Nebenwirkungen auftreten. Außerdem sollten Sie sich am Tag der Injektion schonen, d.h. körperliche Anstrengung (z.B. Sport, schwere körperliche Arbeit, Saunagänge) vermeiden.



Welche Therapieform für Sie am besten geeignet ist, hängt stark von Ihren persönlichen Präferenzen und Ihrer Lebenssituation ab. Besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrem Facharzt!

Kreuzallergien

Die Allergieauslöser aus Hausstaubmilben kommen auch in anderen Lebewesen vor, z.B. in Muscheln und Krabben, sodass einige Hausstaubmilbenallergiker auch einzelne Nahrungsmittel nicht vertragen.

Zu den typischen Symptomen bei oder nach dem Genuss von bestimmten Nahrungsmitteln gehören Kribbeln und Juckreiz der Mund- und Rachenschleimhäute. Es kann auch zu Magen-Darm-, Haut- oder Kreislaufbeschwerden kommen.

Mögliche Nahrungsmittelallergien bei Hausstaubmilbenallergie

Schalen- & Weichtiere

Shrimps, Hummer, Krebse,
Krabben, Muscheln, Schnecken



Praktische Tipps für Hausstaubmilbenallergiker

Wohnen und Haushalt

Milben lieben mäßig warme Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit. Deshalb sollten Sie darauf achten, dass Ihre Wohnung und vor allem das Schlafzimmer immer gut gelüftet ist. Optimal wäre, mehrmals täglich für ca. 10 Minuten stoßzulüften.

Trennen Sie sich generell von unnötigen Staubfängern.

Plüschtiere sollten Sie regelmäßig bei 60° C waschen. Alternativ können Kuschtiere auch einige Stunden bei minus 18° C tiefgekühlt und anschließend abgesaugt werden.

Teppichböden gegen Holzfußböden oder Fliesen auszutauschen macht nur dann Sinn, wenn die Böden regelmäßig mehrmals die Woche gesaugt und gewischt werden.

Auch Polstermöbel sollten regelmäßig abgeseugt werden. Die beste Lösung sind jedoch Sitzgarnituren aus Leder. Hier können die Milben gar nicht erst in das Polsterungsmaterial eindringen.

Verwenden Sie beim Staubsaugen nach Möglichkeit ein HEPA- Filtersystem („High Efficiency Particulate Air“ - Filter).

Saugen Sie Teppiche und Teppichböden mit einer rotierenden Bürste.

Das Staubsaugen und -wischen sollte im besten Fall ein Nicht-Allergiker übernehmen, wenn Sie nicht im Haus sind.

Schlafen

Eine der wichtigsten Maßnahmen bei einer Hausstaubmilbenallergie ist der Einsatz von speziellen Hüllen für Matratzen, die sogenannten „**Encasings**“. Diese sind für Milben undurchlässig und reduzieren die Milbenallergenmenge, mit der Sie während des Schlafens in Kontakt kommen. Die Überzüge sind in Sanitätshäusern oder direkt beim Hersteller erhältlich.

Decken und Kopfkissen sollten bei 60° C waschbar sein und regelmäßig gewaschen werden.

Weiterführende Informationen und Links

www.allergienavigator.de

Informationen rund um das Thema Allergie

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

www.dgaki.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie

www.pollenstiftung.de

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

www.pei.de

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel,
u.a. Prüfinstitut und Zulassungsstelle für Therapie-Allergene

Hinweistext:

Die genannten Links (außer www.allergienavigator.de) verweisen auf Webseiten Dritter, auf deren Inhalt Stallergenes Greer keinen Einfluss hat. Deshalb kann Stallergenes Greer für diese fremden Inhalte keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

*Quelle: Eine repräsentative Umfrage des Gesundheitsmagazins „Apotheken Umschau“, durchgeführt von der GfK Marktforschung Nürnberg bei 2.069 Personen ab 14 Jahren.

STALLERGENES  GREER

Stallergenes GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 50
47475 Kamp-Lintfort
Telefon: (02842) 9040 - 0
Telefax: (02842) 9040 - 165
www.stallergenes.de



1604_08/2016