

BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Bei vorliegender Milbenallergie ist das Vermeiden der allergieauslösenden Stoffe ein wichtiger Schritt. Dies umfasst die Schaffung ungünstiger Lebensbedingungen für die Milben, um so ihre Zahl zu verringern. Die folgenden Alltagstipps werden Ihnen helfen, Ihre Allergiebeschwerden zu verringern.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Verzichten Sie, wenn möglich, ganz auf textile Einrichtungsgegenstände wie Polstersessel, Teppiche oder Gardinen.



Umhüllen Sie Matratzen, Decken und Kissen mit milben- und allergendichten Bezügen.



Schaffen Sie durch häufiges Lüften und den Verzicht auf Luftbefeuchtung ein „milbenfeindliches Klima“. Halten Sie die Raumtemperatur konstant unter 22 °C; im Schlafzimmer sogar bei 18 °C.



Waschen Sie Ihre Kleidung und Bettwäsche, wenn möglich, bei 60 °C für mindestens 60 Minuten.



Reinigen Sie Ihre Räume und Textilien gründlich mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter.



Verzichten Sie am besten ganz auf das Rauchen.



Bevorzugen Sie im Urlaub spezielle Allergiker-Zimmer. Meiden Sie Räume, die Sie schwer lüften können.

NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen finden Sie auf unserem Patientenportal.



www.allergie-freizeit.de

Hier finden Sie beispielsweise ein Allergietagebuch, eine Facharztsuche und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Sie bereit:
www.allergie-freizeit.de/downloads/



Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2018 mit dem „MeinAllergie Portal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

Allergopharma GmbH & Co. KG

21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650
Fax +49 40 7227713 • info@allergopharma.com
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH

1010 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at

Was, wann,
wie bei Allergie

MILBENALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Sie



MILBENALLERGIE VERSTEHEN

Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Bei einer Milbenallergie, häufig auch Hausstauballergie genannt, reagiert der Körper auf Allergene, die vom Kot und abgestorbenen Körpern der Milben stammen. Diese binden sich an Staubpartikel und werden so verbreitet.

DIE MÖGLICHEN SYMPTOME DER MILBENALLERGIE



NASE

Allergischer Schnupfen mit Niesreiz, verstopfter oder laufender Nase, chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen, eingeschränktes Riechvermögen



AUGEN

Allergische Bindehautentzündung mit Augenjucken, Augenrötung und tränenden Augen



LUNGE

Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot



HAUT

Neurodermitis mit juckendem, gerötetem Hautausschlag (bei kreuzreaktiver Nahrungsmittelallergie)



MUND

Schwellungen und Jucken im Mundbereich



GESAMTBEFINDEN

Schlafstörungen

Die Milbenallergie ist nicht, wie z. B. die Pollenallergie, saisonabhängig. Betroffene berichten vielmehr über eine dauerhaft verstopfte Nase, Niesattacken und Phasen einer laufenden Nase, die sich mit beschwerdefreien Intervallen abwechseln, sowie ein eingeschränktes Riechvermögen in Innenräumen.

IN KONTAKT MIT MILBENALLERGENEN

Aufgrund ihrer geringen Größe sind Milben in ihrer Entwicklung stark vom Klima ihrer Umgebung abhängig. Am wohlsten fühlen sich Milben bei etwa 25 °C und einer hohen relativen Luftfeuchtigkeit. Diese optimalen Lebensbedingungen finden sie vor allem in Matratzen vor.

In Teppichen, Teppichböden und Polstermöbeln variiert das Milbenvorkommen mit den Jahreszeiten: Am häufigsten treten sie in den Sommermonaten ohne Heizung auf, am Ende der Heizperiode (trockene Luft) ist die Milbenpopulation hingegen klein.

Allerdings liegen in Herbst und Winter große Mengen an Milbenkot und abgestorbenen Körpern vor, die durch die Heizungsluft ausgetrocknet und verstärkt aufgewirbelt werden. Zusätzlich halten wir uns im Winter häufiger in geschlossenen Räumen auf als im Sommer, sodass die Symptome in der kalten Jahreszeit dennoch stärker ausgeprägt sein können.



Eine Milbenallergie sollte ernst genommen werden, da die Erkrankung von den oberen in die unteren Atemwege fortschreiten und sich ein allergisches Asthma entwickeln kann.

BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEITEN KENNEN

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, wird Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich Medikamente empfehlen, die die Krankheitserscheinungen mildern. Für eine solche Sofortmaßnahme werden sogenannte Antiallergika verwendet. Eine Linderung der Allergiebeschwerden kann hiermit allerdings nur für die Dauer der Anwendung erreicht werden. Eine Bekämpfung der Ursachen Ihrer Allergie erfolgt auf diesem Wege nicht.

ALLERGEN-SPEZIFISCHE IMMUN- THERAPIE (HYPOSENSIBILISIERUNG)

Ursächlich behandeln lässt sich die Milbenallergie durch die Hyposensibilisierung, auch Allergen-spezifische Immuntherapie genannt. Sie kann durch die regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Ihr Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen.

WICHTIGE FAKTEN

- 1 Die Allergen-spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) setzt an der Ursache Ihrer Milbenallergie an.
- 2 Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen (Symptome) bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 3 Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.
- 4 Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt mindestens drei Jahre.