



Merkblatt über vorbeugende Maßnahmen bei Hausstaubmilbenallergie

Die Hausstaubmilbe (lateinischer Name *Dermatophagoides pteronyssinus*) ist ein kleines, nur mikroskopisch sichtbares Tier, das fast überall auf der Welt dort vorkommt, wo Menschen oder Tiere sich aufhalten. Er ernährt sich von deren Hautabschilferungen und anderen organischen Materialien und findet um so günstigere Lebensbedingungen, je wärmer und feuchter es ist. Seit Jahren weiß man, dass Allergiker in vielen Fällen gerade auf dieses Lebewesen und seine Ausscheidungsprodukte empfindlich reagieren. Deshalb sollte als Grundlage aller Maßnahmen bei nachgewiesener Hausstaubmilbenallergie der Versuch unternommen werden, die Ausbreitung der Milben, insbesondere in den Schlafräumen, zu begrenzen.

1. Das Bett steht im Mittelpunkt der Sanierungsmaßnahmen. Es sollte auf Füßen stehen, Matratzen aus natürlichen Materialien (Kapok-, Seegras-, Roßhaar- und Federkernmatratzen) sollten durch Schaumstoffmatratzen, noch besser durch Latexmatratzen, die durchlüftet sind, ersetzt werden. Die Oberfläche der Matratze sollte zur leichteren Reinigung glatt sein, ohne Noppen und Nähte. Täglich sollte die Matratze gelüftet, wöchentlich gestaubsaugt und zweimal jährlich gereinigt werden. Alle Decken- und Kissenfüllungen aus organischen Materialien sollten aus dem Schlafraum entfernt und durch solche aus Chemiefasern ersetzt werden. Tägliches abendliches Duschen vor dem Zubettgehen ist nicht günstig, da es zu Erhöhung der Feuchtigkeit um 20% über 4-6 Stunden führt. Umgekehrt ist abendliches Haarewaschen günstig (die Haare sind Allergenreservat). Die Haare sollten aber vor dem Zubettgehen trocken sein. Alle Betten eines Schlafzimmers müssen saniert werden, damit die Maßnahmen der Bekämpfung der Hausstaubmilbe wirksam werden.
2. Vor allem im Schlafzimmer, jedoch auch in der übrigen Wohnung, sollten darüber hinausgehende Sanierungsmaßnahmen durchgeführt werden. Diese bestehen insbesondere in Trockenlegungsmaßnahme und Beseitigung von Nischen, in denen Milben bevorzugt leben. Problematisch sind demnach schwere Vorhänge, entsprechende Polsterstoffe, Wollteppiche, antike Möbel mit vielen Mikronischen an Kanten, Ecken und Verzierungen.
3. Reinigung der Wohnung: Wöchentlich einmaliges, gründliches Putzen ist dem täglichen Putzen vorzuziehen. Beim Staubsaugen wird Staub aufgewirbelt, passiert teilweise auch die Filter der Staubsauger. Daher sollten die Allergiker selbst nicht staubsaugen. Feuchtes Staubwischen fördert das Wachstum der Milben und sollte unterlassen werden. Insektenvernichtungsmittel mit alleiniger Wirkung auf Milbe sind nicht bekannt. Werden die heute gebräuchlichen Insektizide eingesetzt, werden auch die natürlichen Feinde der Milben vernichtet (Staubläuse, Raubmilben und andere). Damit wird eher eine Zunahme der Milbenzahl erreicht.
4. Haustierhaltung verträgt sich nicht mit allergischem Asthma. Einmal haben Hausstauballergiker häufig gleichzeitig eine Sensibilisierung auf Tierepithelien, zum anderen nimmt bei Anwesenheit von Haustieren die Zahl der Milben zu.



5. Beim Heizen der Wohnung erwärmt sich die Innenluft schneller als die Fußböden, Wände und Möbel. Die auftretenden Temperaturdifferenzen führen zum Feuchtigkeits-transport, wobei durch vermehrten Niederschlag von freiem Wasser auf Oberflächen von Möbeln, Wänden und Fußböden die absolute Feuchte zunimmt. Die im Hausstaub lebenden Mikroorganismen leben von dieser Feuchtigkeit. Ofenheizung führt zu großen lokalen Temperaturdifferenzen und ist deshalb weniger gut geeignet als Zentralheizung, deren Heizkörper, unter dem Fenster montiert, zu optimaler Wärmezirkulierung im Raum führt. Fußbodenheizung ist wegen der gleichmäßigen Wärmeverteilung ebenfalls vorteilhaft. Insgesamt gilt: je trockener und kühler eine Wohnung ist, desto weniger günstig sind die Lebensbedingungen für die Milben, deren Zahl dann entsprechend niedrig sein wird. Am günstigsten sind Innentemperaturen von 18°C und eine relative Feuchte von 50-65 Grad. Wie daraus ersichtlich, sind Thermometer und Hygrometer für den Hausstauballergiker wichtige Instrumente. Für die Lüftung von Wohn- und Schlafräumen gilt: nur lüften, wenn die Temperatur draußen nicht über der Zimmertemperatur liegt. Bei feuchtem Wetter möglichst nicht lüften.
6. Konsequente Überlegungen zur Vorbeugung beginnen bereits beim Hausbau. Beton als Baustoff, der bei der Härtung Wasser freisetzt und innen nie ganz trocken wird, ist weniger geeignet wie Ziegelsteine oder poröse Bausteine. Jeder in konventioneller Bauweise erstellte Bau sollte vor Bezug 6 Monate lang, wie es früher üblich war, geheizt und auf diese Weise trockengelegt werden. Diese Probleme entfallen beim Fertighausbau. Als Baustoff ist Holz weniger geeignet, weil es Feuchtigkeit aufnimmt und Pilzen als Nährboden dient.