

# PATIENTENRATGEBER „ALLERGENE IM WOHNBEREICH“

Hausstaubmilbe  
Tierhaare/Tierschuppen  
Schimmelpilze

August 2008



ALK-Abelló Allergie-Service GmbH, Bäcker Mühlweg 59, 4030 Linz  
Tel.: 0732-38 53 72-0, Fax: 0732-38 53 72 77  
E-Mail: [office@at.alk-abello.com](mailto:office@at.alk-abello.com), [www.alk-abello.at](http://www.alk-abello.at)

**ALK**  
ABELLÓ

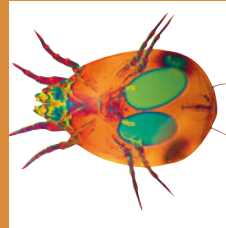
**ALK**  
ABELLÓ

## HAUSSTAUBMILBE

Hausstaubmilben sind überall dort anzutreffen, wo Menschen und Tiere leben. Sie ernähren sich bevorzugt von deren abgeschilferten Hautschuppen. Der Tagesbedarf einer Million Milben wird durch einen einzigen Menschen gedeckt. Diese eigentlich harmlosen Tierchen leben bevorzugt an feuchtwarmen Orten, wo sie sich massenhaft vermehren. Die ideale Geburtsstätte einer Milbensiedlung ist daher das Bett. Vom Bett aus dehnt sich die wachsende Milbenbevölkerung über das gesamte Schlafzimmer und den weiteren Wohnraum aus. Die Allergie wird vor allem durch Stoffe, die in den Kotbällchen der Milben enthalten sind, ausgelöst.

### Milbenallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Nach dem Einatmen der Kotbällchen-Bestandteile werden Stoffe freigesetzt, die beim Allergie-Patienten eine heftige Abwehrreaktion auslösen. Häufige Beschwerden einer Hausstaubmilbenallergie sind ganzjähriger Schnupfen oder Husten und Atemnot. Letzteres sind typische Asthma-Anzeichen – sie treten bei Kindern und jungen Erwachsenen oft bereits an erster Stelle auf. Im Krankheitsverlauf kommt es schließlich durch die anhaltende Reizung der Atemwege zu Entzündungsprozessen. Sie führen langfristig zu einer Zerstörung des Lungengewebes. Eine rechtzeitige Behandlung Ihrer Milbenallergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.



Hausstaubmilbe mit Eiern



Hausstaubmilbe

### Praktische Tipps und Hinweise

- Unterstützen Sie Ihre Therapie und verbessern Sie Ihr Befinden, indem Sie den Kontakt mit den Hausstaubmilben vermindern.
- Milben- und allergendichte Bezüge für Matratzen, Decken und Kissen schützen gegen die Milbenausbreitung im Bett. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die angegebene Porengröße 1,0 µm nicht überschritten wird und der Bezug wasserdampfdurchlässig ist (Siehe auch: [www.menzl.com](http://www.menzl.com)).
- Sanieren Sie vor allem Ihr Schlafzimmer. Entfernen Sie möglichst alle „Staubfänger“ wie Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge, gepolsterte Sofas, offene Regale, Textiltapeten und Plüschtiere.
- Die regelmäßige Verwendung einer elektrischen Heizdecke, die unter die Bettdecke gelegt wird, kann die Milbenbelastung erheblich senken. Hausstaubmilben meiden trockene Hitze.
- Ihr Schlafzimmer sollte trocken (Luftfeuchtigkeit höchstens 50 %) und frei von Schimmelpilzwachstum sein. Lüften Sie regelmäßig und versuchen Sie, im Schlafzimmer tagsüber die Temperatur bei ca. 15 °C zu halten.
- Entfernen Sie Luftbefeuchter und Pflanzen aus Ihrem Schlafzimmer.
- Tragen Sie einen Schlafanzug, um zu verhindern, dass die Hautschuppen direkt in das Bett gelangen.
- Kämmen und entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer. Die dabei abschilfernden Hautschuppen dienen den Milben als Nahrung.
- Textilien (Bettwäsche, Kleidung) sollten bei mehr als 60 °C über 60 Minuten gewaschen werden.
- Milben in Plüschtieren lassen sich zumindest teilweise durch 24-stündiges Lagern in der Tiefkühltruhe abtöten. Auch eine Behandlung im Wäschetrockner reduziert die Milbendichte.
- Lüften Sie alle Bett-Teile besonders gründlich. Matratzen sollten einmal im Jahr gereinigt bzw. alle 10 Jahre erneuert werden.

- Überlassen Sie das Staubsaugen und Staubwischen möglichst anderen Personen. Benutzen Sie geeignete Feinstaubfilter für den Staubsauger und wechseln Sie diese regelmäßig aus.
- 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.
- Fragen Sie bei der Urlaubsplanung nach Zimmern, die speziell für Allergie-Patienten eingerichtet sind. Viele Hotels bieten heute diesen Service an (Web-Tipp: [www.allergie-alpin.at](http://www.allergie-alpin.at)).
- Geben Sie das Rauchen auf – die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.

## TIERHAARE / TIERSCHUPPEN

Allergene von Tieren zählen zu den häufigsten Auslösern von Atemwegsallergien. Meist sind es Stoffe aus den Haut- oder Speicheldrüsen der Tiere, die an den Haaren haften und sich schließlich im Staub wiederfinden. Die Haare verfangen sich in der Kleidung und werden dadurch zB. in Schulen und öffentlichen Verkehrsmitteln verbreitet. Sie sind deshalb fast überall anzutreffen. Am häufigsten sind allergische Reaktionen auf Katzen. Aber auch Hunde, Pferde, Meerschweinchen, Hamster, Kaninchen, Mäuse, Ratten oder Rinder können die Auslöser sein. Zusätzlich gibt es Allergien gegen die Federn verschiedener Vögel.

### Tierhaarallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Die ersten Anzeichen einer Tierhaarallergie sind gerötete Augen, Fließschnupfen und Niesattacken. Bei anhaltendem Kontakt zu dem Tier verschlechtert sich der Zustand des Patienten zunehmend. So entwickeln beinahe alle Katzenallergiker, sofern sie sich nicht von ihrem Tier trennen, innerhalb weniger Jahre ein Asthma bronchiale. Bei Besitzern von Meerschweinchen ist diese Entwicklung bereits im Verlauf des ersten Jahres zu erwarten.



Hauskatze



Hamster

### Praktische Tipps und Hinweise

- Sie verbessern Ihr Befinden und unterstützen Ihre Therapie, indem Sie den Kontakt mit den Allergenen meiden. Die Abschaffung Ihres Haustieres ist hierzu der erste und leider unumgängliche Schritt.
- Von der Anschaffung eines anderen Haustieres muss dringend abgeraten werden. Mit großer Wahrscheinlichkeit entwickeln Sie auch gegen dieses Tier eine Allergie.
- In Situationen, in denen sich der Kontakt mit den Allergenen nicht vermeiden lässt (Besuch bei Tierbesitzern oder berufliche Gründe), sollten Sie wirksame Medikamente bereithalten.
- Kleidungsstücke aus Tierfellen oder aus Schafwolle, wie Jacken, Mäntel, Pelzkappen u.a., sind mögliche Auslöser für allergische Reaktionen.
- Verbringen Sie Ihren Urlaub nicht auf einem Bauernhof.
- Fragen Sie bei der Urlaubsplanung nach Zimmern, die speziell für Allergie-Patienten eingerichtet sind. Viele Hotels bieten heute diesen Service an ([www.allergie-alpin.at](http://www.allergie-alpin.at)).
- Geben Sie das Rauchen auf – die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.

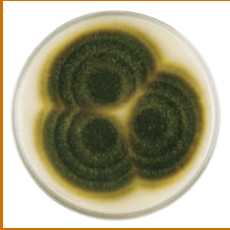
Besonders gefährdet sind in diesem Zusammenhang Kinder, die von ihren Eltern die Bereitschaft zur Allergieentwicklung geerbt haben. In den ersten Lebensjahren entwickeln solche Kinder besonders leicht Allergien, die schnell zu asthmatischen Beschwerden führen können.

## SCHIMMELPILZE

Schimmelpilze findet man auf Lebensmitteln, an Tapeten, in schlecht gereinigten Kühlschränken und in allen feuchten Ecken des Hauses. Aber auch im Freien kann man ihnen begegnen. Erde, Komposthaufen, verwitterndes Holz sind zum Beispiel bevorzugte Bereiche für Schimmelpilze wie *Alternaria alternata*. Schimmelpilze bestehen aus einem Geflecht mikroskopisch kleiner Fäden und bilden zur Vermehrung Sporen aus. Ähnlich dem Pollenflug bei Pflanzen gibt es bei den Pilzen den Sporenflug. Die Sporen sowie Bruchstücke des Pilzgeflechtes gelangen über die Luft in unsere Atemwege. Dort setzen sie Substanzen frei, die beim Allergie-Patienten eine heftige allergische Reaktion auslösen.

### Schimmelpilzallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Die Beschwerden, die durch Schimmelpilze ausgelöst werden können, sind so zahlreich wie die Pilze und ihre Verbreitung selbst. Sie reichen von Schnupfen, Husten, Niesanfällen und Nesselfieber bis hin zu Asthma und akuter Atemnot. Da viele Lebensmittel entweder von Schimmelpilzen befallen oder mit ihrer Hilfe hergestellt werden, kann es nach dem Verzehr solcher Nahrungsmittel zu Migräne, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen kommen.



*Alternaria alternata*  
(Schwärzepilz)



Großer Köpfchenschimmel

### Praktische Tipps und Hinweise

- Stellen Sie die Heizung während der Nacht oder bei Abwesenheit nicht aus. Ein Auskühlen der Wohnräume fördert die Bildung von Feuchtigkeit an den Wänden.
- Lüften Sie kurz, aber intensiv! Öffnen Sie hierzu alle Fenster und Türen. Kurze Stoßlüftung führt die in den Wänden gespeicherte Wärme nicht ab und der Wärmeverlust ist somit gering. Dauerhaft gekippte Fenster ermöglichen den notwendigen Luftaustausch dagegen nicht.
- Größere Feuchtigkeit aus Dusche und Bad sollte nach außen „weggelüftet“ werden.
- Vermeiden Sie die Benutzung von Belüftungs- und Klimaanlage. Diese dienen den Schimmelpilzen häufig als Aufenthaltsort und unterstützen zudem die Verbreitung ihrer Sporen.
- Achten Sie auf Schimmelpilznester hinter Schränken, Kacheln, Verkleidungen und Einbauten.
- Möbel sollten einigen Abstand zu Außenwänden haben, damit die Luft zirkulieren kann.
- Entfernen Sie Ihre Topfpflanzen. Einige Schimmelpilze fühlen sich in Blumenerde besonders wohl.
- Entfernen Sie von Schimmelpilz befallene Gegenstände aus Ihrer Wohnung oder behandeln Sie die Flächen mit geeigneten Mitteln aus der Apotheke oder Drogerie.
- Steckt in den Tapeten bereits der „Stockschwamm“, so hilft nur der Einsatz von Fachleuten.
- Überlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens anderen Personen. Abgestorbene Pflanzenteile und Kompost bilden einen guten Nährboden für die Schimmelpilze.
- Geben Sie das Rauchen auf – die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.
- Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch gegen Tierhaare eine Allergie entwickeln.

### Vorsicht bei Schimmelpilzen in Nahrungsmitteln

Bei einer Allergie gegen Schimmelpilze in Lebensmitteln sollten Sie folgende Hinweise beachten:

- Bevorzugen Sie selbst hergestellte Produkte
- Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr
- Gedünstetes wird häufig besser vertragen als Rohware
- Bewahren Sie Nahrungsmittel in geschlossenen Behältnissen auf
- Lagern Sie Obst und Gemüse gut verpackt im Kühlschrank

## Sporenflugkalender

Dieser Sporenflugkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit Sporen der wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze am größten ist.

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Aspergillus	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	starke Belastung	starke Belastung
Mucor	mäßige Belastung	mäßige Belastung						starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung
Penicillium	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung
Fusarium	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung
Botrytis	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung
Cladosporium				sporadische Belastung	sporadische Belastung	sporadische Belastung	starke Belastung	starke Belastung	sporadische Belastung	sporadische Belastung	sporadische Belastung	
Alternaria					sporadische Belastung	mäßige Belastung	starke Belastung	starke Belastung	mäßige Belastung	mäßige Belastung	sporadische Belastung	

- starke Belastung
- mäßige Belastung
- sporadische Belastung

## ALLERGIE-THERAPIE

### Die Allergie bekämpfen

Unternehmen können Sie einiges: Sie können den Allergenen aus dem Weg gehen (Karenz üben), die akuten Beschwerden mit Medikamenten lindern und mit einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, die Ursache der Allergie bekämpfen.

### Die spezifische Immuntherapie

Die Hyposensibilisierung ist eine Art Allergieimpfung. Ihr überempfindliches Abwehrsystem wird hierbei kontinuierlich an die Allergieauslöser gewöhnt. Durch die Anwendung modernster Allergenpräparate erzielt die Behandlung heute bereits bei bis zu neun von zehn Patienten eine rasche und deutliche Besserung. Je früher die Hyposensibilisierung im Krankheitsverlauf eingesetzt wird, desto größer ist für Sie die Chance, Ihre Allergie für immer zu verlieren. Diese Therapieform wird in Form einer Spritzenkur oder auch als sublinguale Tropfen angeboten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Webtipp: [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at), Suchbegriff „Hyposensibilisierung“.

Eine Allergie ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Die spezifische Immuntherapie bietet Ihnen die Möglichkeit einer raschen und lang anhaltenden Besserung Ihrer Beschwerden. Sie ist die einzige Behandlungsmethode, die gegen die Ursache der Allergie gerichtet ist.

### Allergenvermeidung

Der Verein IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) bietet Allergikern die Möglichkeit, sich über neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Allergieforschung zu informieren, neue Methoden der Allergenvermeidung kennenzulernen und direkten Rat bei unabhängigen Experten einzuholen.

[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) • Telefon Hotline: 01-212 60 60