

## Hochsaison für Hausstaub-Allergie

Heizungsluft wirbelt im Winter verstärkt Allergene auf / Beste Behandlung ist die Immuntherapie

Mit Beginn der Heizperiode beginnt für viele Menschen die Leidenszeit: Die Nase läuft, die Augen tränen, der Hals tut weh. Etwa fünf Millionen Menschen reagieren allergisch auf Hausstaub. Oft wird die Hausstaub-Allergie mit einem Schnupfen verwechselt. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt kann die genaue Ursache für die Beschwerden finden und die optimale Behandlung durchführen.

Die Hausstaub-Allergie wird nicht - wie man vermuten könnte – von der Hausstaubmilbe selbst, sondern von ihrem Kot ausgelöst. Hausstaub-Milben mögen eine warme, feuchte Umgebung. Sie ernähren sich von abgestorbenen Hautschuppen und tummeln sich vor allem in Matratzen, Kopfkissen und Decken. Mit der Heizperiode wird die Luft trockener, viele Milben sterben. Ihr Kot trocknet, zerfällt und mischt sich unter den Hausstaub. Die Heizungsluft wirbelt den Staub und damit die Allergene auf. Das ist auch der Grund, warum die Allergie im Winterhalbjahr Hochsaison hat.

Die Existenz von Hausstaubmilben hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Die winzigen Spinnentiere kommen in jeder Wohnung vor. In einem Gramm Hausstaub sind bis zu 4000 Milben enthalten. Einem gesunden Menschen macht dieser Hausstaub nichts aus. Dr. Frank Becker vom HNO-Zentrum Alstertal in Hamburg: „Das Immunsystem von Allergikern reagiert jedoch abwehrend auf den eigentlich harmlosen Kot, und es kommt zu den allergietypischen Symptomen. Die Ursache für die Hausstaub-Allergie ist eine überzogene Reaktion des Immunsystems.“

Die häufigsten Symptome bei einer Hausstaub-Allergie sind eine triefende Nase, Hustenreiz, rote Augen, Abgeschlagenheit. Becker: „Die Patienten denken meistens, sie haben einen normalen Schnupfen. Sie sind dann völlig überrascht, wenn sie erfahren, dass es sich um eine Hausstaub-Allergie handelt.“

Nur ein HNO-Arzt kann einen normalen Schnupfen von einer Hausstaub-Allergie unterscheiden. Er führt verschiedene Untersuchungen durch. Dazu zählen eine Ultraschalluntersuchung der Nasennebenhöhlen, ein Hauttest (Pricktest) sowie ein spezieller Bluttest, mit dem die Konzentration der Antikörper gemessen werden kann.

Eine Hausstaub-Allergie sollte unbedingt zügig behandelt werden. Unbehandelt verschlimmern sich die Beschwerden. Eine anhaltende Reizung der Atemwege kann langfristig zu einer Schädigung des Lungengewebes führen.

Die beste Behandlung ist die Immuntherapie. Sie wird oft auch Allergie-Impfung oder Hypersensibilisierung genannt. Ziel ist es, die Empfindlichkeit des Körpers auf einen harmlosen Fremdstoff wie die Hausstaub-Milben zu sensibilisieren. „Dem Körper wird der Allergieauslöser mit Hilfe eines Allergenextraktes regelmäßig über einen längeren Zeitraum verabreicht“, erklärt Frank Becker. Das Immunsystem baut daraufhin laufend schützende Antikörper auf, die eine allergische Reaktion blockieren. Somit reagiert das Immunsystem immer weniger empfindlich.“

Für einen optimalen Therapieerfolg wird die Allergie-Impfung drei Jahr lang durchgeführt. Bei starken Beschwerden erhält der Patient anfangs zehn bis zwölf Wochen lang jede Woche eine Spritze. Dann nur noch monatlich einmal. Bei eher geringfügiger Allergie kann man auch zu Beginn fünf bis sechs Wochen lang wöchentlich einmal eine Hypersensibilisierung durchführen. Auch in diesem Fall empfiehlt sich im Anschluss eine monatliche Weiterbehandlung.

In Kürze steht den Patienten eine weitere Therapieoption zur Verfügung: eine Immuntablette. Sie wirke wie die Spritze und könne diese auch ersetzen. Sie eignet sich besonders für Patienten, die Angst vor Spritzen haben oder diese nicht vertragen.

„Die neue Tablette soll noch vor Weihnachten zu den Großhändlern kommen und wäre dann im Januar verfügbar“, sagt der HNO-Arzt. Grundsätzlich sei die klassische Allergie-Spritze der Tablette jedoch vorzuziehen. „Eine Spritze wirkt immer effektiver als eine Tablette, weil sie nicht den Umweg über den Magen-Darm-Trakt gehen muss. Aber es ist sehr gut für die Patienten, dass es mit der neuen Tablette eine weitere Behandlungsmöglichkeit gibt.“

Alle Diagnose- und Therapieverfahren werden bei einer Hausstaub-Allergie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

*Gabriele Hellwig*

### **Tipps für Allergiker**

- Staubfänger wie Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge reduzieren oder sogar entfernen.
- Das Schlafzimmer sollte tagsüber eine Temperatur von 16 bis 17 Grad haben.
- Dreimal am Tag für mindestens fünf Minuten die Fenster ganz öffnen (Stoßlüften).
- Regelmäßig feucht wischen. Mikrofasertücher sollten regelmäßig bei 60 Grad gewaschen werden.
- Staubsauger mit Feinstaubfilter benutzen.
- Milbendichte Bettüberzüge benutzen.
- Bettdecke und Kopfkissen regelmäßig bei 60 Grad waschen.
- Kuscheltiere regelmäßig bei mindestens 60 Grad waschen oder für ein bis zwei Tage in die Gefriertruhe legen und anschließend bei niedriger Temperatur waschen.
- Allergiker sollten sich im Schlafzimmer weder kämmen noch ausziehen. Die dabei abfallenden Hautschuppen dienen den Milben als Nahrung.