

Hausstauballergie die 3 schlimmsten Fehler



Hausstauballergie - Symptome und Ursache

Fachleute schätzen, dass allein in Deutschland fast 5 Millionen Menschen unter einer Hausstauballergie leiden. Bereits bei jedem siebten Kind im Vorschulalter lässt sich eine Sensibilisierung nachweisen. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Kinder eine Hausstauballergie entwickeln, ist sehr hoch. Damit liegt diese Allergieform hinter dem Heuschnupfen auf Platz 2 der am weitesten verbreiteten allergischen Reaktion. Die Betroffenen leiden nicht nur unter lästigen Beschwerden, sondern auch unter dem Unwissen und den Vorurteilen ihrer Mitmenschen. Nicht selten bekommen Hausstauballergiker zu hören, dass sie einfach gründlicher putzen und Staub wischen sollten. Was schwerer wiegt, ist die Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die nichts von ihrer eigenen Hausstauballergie wissen. Das kann fatale Folgen haben. Wird die Hausstauballergie nicht adäquat behandelt, werden die unteren Luftwege angegriffen und es kann sich im Laufe der Jahre Asthma entwickeln.

Typische Symptome für eine Hausstauballergie

- morgens läuft die Nase oder die Nase ist verstopft
- Niesattacken
- Augen jucken, tränen und sind gerötet
- Husten
- Atemnot, asthmatische Beschwerden
- Hautreaktionen: Juckreiz, Ausschlag, Nesselsucht

Symptome richtig bewerten

Dass eine bestehende Hausstauballergie häufig erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wird, liegt unter anderem an der Art der ersten typischen Symptome. Läuft die Nase, müssen wir niesen oder quält uns ein Hustenreiz, denkt jeder zunächst an eine harmlose Erkältung. Die Alarmglocken sollten spätestens schrillen, wenn diese Beschwerden über mehrere Wochen anhalten und frühmorgens beim Erwachen besonders ausgeprägt sind. Asthmatische Beschwerden und heftige Hautreaktionen sind glücklicherweise im frühen Stadium einer Hausstauballergie seltener zu beobachten. Wer solche Symptome zeigt, hat einen hohen Leidensdruck, der ihn in die Arztpraxis treibt. Aber auch weniger stark Betroffene müssen sich beim Verdacht auf eine Hausstauballergie so früh wie möglich testen und gegebenenfalls behandeln lassen.

Stärke der Beschwerden unterliegt periodischen Schwankungen

Besonders stark sind diese Symptome in der Regel in der Nacht und am frühen Morgen. Im Laufe des Tages sind die Beschwerden weniger quälend, klingen bei den meisten Betroffenen jedoch nicht völlig ab. Unterschiede in der Intensität der Beschwerden gibt es darüber hinaus im Jahresverlauf. In der kalten Jahreszeit leiden Hausstauballergiker stärker als im Sommer. Zwischen diesen zeitlichen Unterschieden und den optimalen Lebensbedingungen der Verursacher von Hausstauballergien besteht ein enger Zusammenhang.

Die Verursacher von Hausstauballergien

Genau genommen müsste diese weit verbreitete Allergie die Bezeichnung Hausstaubmilbenallergie tragen. Dermatophagoides pteronyssinus und Dermatophagoides farinae sind die wissenschaftlichen Namen für winzig kleine Milben, die Hausstauballergikern besonders zu schaffen machen. Es gibt eine ganze Reihe von weiteren Milbenarten, die beiden oben genannten spielen im Zusammenhang mit der Hausstauballergie die wichtigste Rolle.

Mit dem bloßen Auge sind Hausstaubmilben nicht zu erkennen. Die weißen Spinnentierchen haben eine Größe von etwa 0,1 - 0,5 mm. Unter dem Mikroskop entdeckt der geübte Beobachter beeindruckende Kieferklauen, die für diese Lebewesen charakteristisch sind. Das Problem sind jedoch nicht diese winzig kleinen Lebewesen selbst. Sie saugen und stechen nicht wie andere Parasiten und übertragen auch keine Krankheiten. Kritisch sind die Exkremente der Milben in Kombination mit Hausstaub. Sie sind die Auslöser allergischer Reaktionen.

Warm und feucht: So lieben es Hausstaubmilben

Hausstaubmilben sind vor allem in der Umgebung des Menschen zu finden. Die Hautschuppen, von denen jeder Mensch täglich etwa 1,5 - 2 g verliert, dienen der Hausstaubmilbe als Nahrung. Am wohlsten fühlen sich Hausstaubmilben bei Umgebungstemperaturen von 25 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 65 - 80 Prozent. Das sind die Gründe, warum sich Hausstaubmilben in Matratzen ansiedeln. Hier gibt es alles, was die Milben brauchen, um sich zu ernähren und zu vermehren. Es ist kein angenehmer Gedanke, dass jeder Mensch sein Bett mit Millionen winziger Lebewesen teilt. Aber auch in Polstermöbeln und Teppichen sind viele Hausstaubmilben zu Hause.

Wie entwickelt sich eine Hausstauballergie?

Im Kot der Hausstaubmilbe sind Spuren von Eiweiß enthalten. Die winzigen Kotpartikel verbinden sich mit dem Staub, der überall im Haus entsteht und ständig aufgewirbelt wird. So gelangen diese eiweißhaltigen Partikel mit der Atemluft in den menschlichen Körper. Das menschliche Immunsystem reagiert auf die eingeatmeten Fremdstoffe. Bei Allergikern fällt diese Reaktion besonders heftig aus. Es wird in großen Mengen der Botenstoff Histamin ausgeschüttet, der eine Abwehrreaktion auslöst. Die Schleimhäute schwellen an, die Blutgefäße weiten sich und es wird Schleim produziert. Im Laufe der Zeit entwickeln sich aus dieser eigentlich lebensnotwendigen Reaktion des Organismus chronische Beschwerden.

Die drei schlimmsten Fehler bei einer Hausstauballergie

Fehler 1: falsches Schlafverhalten

Milben lieben Wärme. Milben lieben Feuchtigkeit.

Die Körperwärme im Bett heizt die Matratze auf angenehme Temperaturen auf. Der Nachtschweiß und die Atemluft heben die Luftfeuchtigkeit deutlich an. Die Milben fühlen sich wohl, vermehren sich und produzieren fleißig Kot.

Maßnahmen:

Lüften Sie vor dem Schlafengehen um Feuchtigkeit abzuführen.

Sofern möglich und es die Temperaturen zulassen, schlafen Sie mit geöffnetem Fenster (Kippstellung). Dies führt zu einem durchgängigen Frischluftaustausch.

Stellen Sie die Heizung im Winter auf ca. 18 Grad. Kühle Luft mögen die Milben nicht besonders.

Verwenden Sie einen Schlafanzug anstelle einer dicken Decke. So schwitzen Sie nicht direkt in die Matratze und nicht alle Hautschüppchen, die Sie nachts verlieren, landen auf der Matratze.

Fehler 2: Betten machen

Punkt 1 führt praktisch direkt zu Punkt 2.

Es lässt sich nicht vermeiden, dass trotz aller Maßnahmen des vorherigen Punktes über Nacht einige Feuchtigkeit in die Matratze gelangt. Es ist also notwendig, dass die Matratze tagsüber so viel Feuchtigkeit wie möglich abgibt. Gleiches gilt für Decke und Kopfkissen.

Maßnahmen:

Nehmen Sie die Decke und das Kopfkissen täglich vom Bett. Optimal ist, wenn Sie beides zum Lüften über einen Stuhl hängen können.

Tagesdecken sind heute zum Glück nicht mehr häufig anzutreffen. Dennoch der Hinweis: bloß keine Tagesdecke auf das Bett. Mit solch einer Decke kann gar nichts mehr lüften.

Unten geschlossene Betten können nicht richtig durchlüften. Oft gesellt sich zum Milbenproblem sogar noch Schimmel. Vermeiden Sie Betten, die unten geschlossen sind (viele Boxspringbetten, Betten mit Schubladenkästen).

Fehler 3: Schlafzimmer falsch eingerichtet

Schlafzimmer haben oft viele verschiedene Funktionen gleichzeitig. Das Bett soll möglichst kuschelig sein. Gleichzeitig dienen die Ecken des Schlafzimmers oft als Stauraum für alle möglichen Dinge (Wäschekorb, Bügelbrett, Staubsauger, etc.). Dieser Stauraum wird oft mit einem Vorhang vor Blicken geschützt.

Damit das Schlafzimmer aber auch wohnlichen Charakter hat, kommen Bilder und Deko an die Wände und auf den Nachttisch, eventuell werden Dinge auf offenen Regalen gelagert, usw.

Viele Leute verwenden auch einen hochflorigen Teppich, damit es des Nachts schon warm an den nackten Füßen ist. Nicht zuletzt werden auch schwere Vorhänge gerne im Schlafzimmer verwendet.

All diese Dinge sind aber Staubfänger, die man schlecht vom Staub befreien kann und somit Gift für Hausstauballergiker.

Maßnahmen:

Entfernen Sie alle Staubfänger. Dazu gehören Bilder, Gestecke, Kränze, Bücher, Akten usw.

Entfernen Sie nach Möglichkeit alle Vorhänge. Falls Sie Außen-Rollos haben, verzichten Sie ganz auf Vorhänge. Auch von innen lassen sich oft Rollos montieren.

Entfernen Sie den Teppich. Auch wenn er zu Beginn sogar Staub bindet, ist er irgendwann gesättigt und dann ist er nur noch schwer zu reinigen. Auf glatten Böden kann man darüber hinaus regelmäßig feucht wischen.

Ins Bett gehören keine Deko-Artikel. Entfernen Sie Stofftiere (bei Kindern alle bis auf eins) und jedes unnötige Kissen.

Staubsauger, Bügelbrett, feuchte und dreckige Wäsche gehören bei einer Hausstauballergie nicht ins Schlafzimmer. Besonders, wenn die kleine Ecke für diese Dinge mit einem Vorhang „versteckt“ wird.

Fazit

Bereits durch Vermeidung dieser drei Punkte im Schlafzimmer wird es mit der Allergie in den meisten Fällen deutlich besser. Für weitere Informationen und spezielle Maßnahmen empfehlen wir unsere Seite <https://milben-profi.de>