



Eltern- und Kinderinformation

## Allergie gegen Hausstaubmilben

Wie lassen sich Hausstaubmilben  
verringern?

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

## Liebe Eltern,

Hausstaubmilben sind sehr häufige Auslöser einer Allergie bei Kindern und Jugendlichen. Dieser Flyer soll Ihnen Tipps und Informationen zur Vermeidung dieser Milben und zu Therapiemöglichkeiten bei einer Allergie geben. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie doch einmal in die Elternratgeber der GPA ([www.gpau.de](http://www.gpau.de)).

### Was sind Hausstaubmilben?

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Tierchen, die ganzjährig verbreitet sind. Sie leben hauptsächlich von menschlichen und tierischen Hautschuppen.



### Wo sind Hausstaubmilben zu finden?

Besonders viele Milben gibt es im Bett, v. a. in der Matratze. Aber auch in Kissen, Stofftieren, Teppichen und Polstermöbeln sind Milben zu finden. Die wichtigsten Allergieauslöser finden sich im Milbenkot, der von den Milben sehr fleißig produziert wird (bis zu 20 Kotballen pro Tag).

### Machen Hausstaubmilben krank?

**Ja**, sie können dann krank machen, wenn sie Auslöser einer allergischen Reaktion sind. Hier können ganz unabhängig von der Jahreszeit ständig Schnupfen, gerötete Augen oder auch Asthmasymptome auftreten, der Patient ist dann allergisch gegen Hausstaubmilben.

### Gibt es Gegenden ohne Hausstaubmilben?

Im Hochgebirge in Höhen über 1500 m gibt es deutlich weniger Hausstaubmilben. Bedingt durch den Klimawandel sind sie aber auch zunehmend in größeren Höhen zu finden.

### Kann man eine Hausstaubmilbenallergie eindeutig feststellen?

**Ja.** Die Ärztin oder der Arzt für Kinder- und Jugendmedizin kann die Diagnose v.a. anhand der genauen Erhebung der Krankengeschichte stellen. Wenn die Beschwerden Hinweise auf Hausstaubmilbenprobleme ergeben, dann sollte ein entsprechender Haut- und / oder Bluttest gemacht werden (Pricktest, Messung von IgE-Antikörpern im Blut).

### Gibt es Möglichkeiten, die Hausstaubmilbenbelastung zu reduzieren?

**Ja,** durch eine sogenannte **Hausstaubmilbensanierung**. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Milbenbelastung zu reduzieren: z. B. milbendichte Überzüge über Matratze und Bettzeug, regelmäßiges Waschen des Bettzeugs, gute Durchlüftung des Schlafzimmers, weniger Kuscheltiere und vieles mehr.

### Tipps zur Verringerung der Hausstaubmilben

- » Spezielle Matratzenüberzüge sowie Bettzeug gegen Milben (Encasing) für das betroffene Kind und die Geschwister oder Eltern, wenn diese in demselben Zimmer schlafen.
- » Regelmäßiges Waschen des Bettzeugs und der Kuscheltiere bei 60°C alle 2-4 Wochen (Einfrieren vor dem Waschen ist alternativ möglich)
- » Keine Extradecken, -kissen oder Felle im Bett
- » Regelmäßiges Lüften des Bettzeugs und des Schlafzimmers
- » Raumtemperatur bei ca. 18°C, Luftfeuchtigkeit < 60 %
- » Staubsauger mit speziellen Filtern (HEPA-Filter)
- » Glatte / wischbare Böden statt Teppiche
- » Rollos statt schwerer Vorhänge



## **Kann man die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie behandeln?**

**Ja**, bei ausgeprägten Beschwerden können antiallergische Augen- und Nasentropfen helfen. Rein abschwellende Nasentropfen sollen aber nur kurzzeitig über wenige Tage gegeben werden. Die Ärztin oder der Arzt verordnet dann auch oft die Gabe eines Antiallergikums als Tablette, Saft oder Tropfen.

## **Kann ich eine Hausstaubmilbenallergie „loswerden“?**

**Ja**, das ist durch eine sogenannte **Hyposensibilisierung** möglich. Wenn die oben genannten „Sanierungsmaßnahmen“ und die allgemeine Medikation nicht zu einer ausreichenden Beschwerdefreiheit führen, sollte über diese auch Spezifische Immuntherapie genannte Behandlung nachgedacht werden. Dies ist eine aufwendige, aber sehr wirksame Therapie. Sie ist zudem die einzige Therapieform, mit der sich die Ursache der Allergie behandeln lässt.

## **Was sind Voraussetzungen für eine Hyposensibilisierung gegen Hausstaubmilben?**

Wichtigste Voraussetzung ist, dass tatsächlich eine Allergie gegen die Hausstaubmilbe vorliegt und nicht nur ein positiver Allergietest. Dies bedeutet, dass bei Kontakt mit Hausstaubmilben auch typische Symptome beobachtet werden können. Dies kann die Ärztin oder der Arzt entweder durch entsprechend eindeutige Hinweise in der Krankengeschichte oder bei unklarer Situation durch einen **Provokationstest** an der Nasenschleimhaut belegen.

## **Was gibt es noch an Informationen?**

Für Patienten mit Hausstaubmilbenallergie und Sie als Familie gibt es vielfältiges Informationsmaterial. Sie sollten aber darauf achten, dass es von neutralen Stellen wie Fachgesellschaften (z. B. der GPA) oder Selbsthilfegruppen (z. B. Deutscher Allergie- und Asthmabund [DAAB]) kommt. Die Informationen hingegen, die Firmen verwenden, um ihre Matratzen, Staubsauger, Insektizide etc. zu bewerben, sind manchmal nicht hilfreich. Weitere Informationen gibt es unter **www.gpau.de** und bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin oder Allergologin bzw. Allergologen.

# Hallo Kinder,

ihr habt eine Allergie gegen Hausstaubmilben. Das heißt, ihr habt häufig Schnupfen, gerötete Augen oder vielleicht sogar Räuspern, Husten und schlimmstenfalls Atemnot.



## Was sind Hausstaubmilben?



Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine, harmlose Spinnentierchen, die sich vor allem in Matratzen und Bettzeug verstecken oder sich in deinen Kuscheltieren aufhalten.

## Sind Hausstaubmilben gefährlich?

**Nein**, normalerweise sind sie ganz harmlos und tun dir nichts. Wenn du aber allergisch auf sie reagierst, bekommst du eine verstopfte Nase, musst oft niesen oder hast rote und juckende Augen. Manchmal kannst du sogar Husten oder Luftnot bekommen.

## Kann ich etwas gegen Hausstaubmilben machen?

**Ja**, du kannst versuchen, vor allem dein Kinderzimmer und dein Schlafzimmer möglichst milbenarm zu halten. Hierzu kann man zum Beispiel deine Matratze mit einem speziellen Überzug versehen und du solltest nur ganz wenige, möglichst frisch gewaschene Kuscheltiere bei dir im Bett haben.



## Kann ich etwas gegen meine Beschwerden tun?

**Ja**, hierfür gibt es Nasen- oder Augentropfen oder auch Saft oder Tabletten gegen deine Allergie. Das kann dir deine Ärztin oder dein Arzt für Kinder- und Jugendmedizin verschreiben.



## Kann ich meine Hausstaubmilbenallergie loswerden?



**Ja**, wenn deine Medikamente und die Matratzenüberzüge nicht genug helfen, solltest du mit deinen Eltern zu deiner Ärztin oder deinem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin gehen und ihn fragen, was noch zu tun ist. Es gibt die Möglichkeit einer sogenannten Hyposensibilisierung. Dabei erhält dein Körper immer wieder kleine Mengen an Hausstaubmilbenallergen, um sich wieder daran zu gewöhnen. So lernt dein Körper, nicht mehr allergisch, also überempfindlich zu sein, sondern wieder ganz normal zu reagieren.

## Wie macht man eine Hyposensibilisierung?

Erst muss deine Ärztin oder dein Arzt für Kinder- und Jugendmedizin entscheiden, ob diese Behandlung bei dir sinnvoll ist. Wenn ja, kann man sie als **Impf-Hypo** oder auch mit Tabletten oder Tropfen machen. Beides hat Vor- und Nachteile, die du mit deinen Eltern und deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen solltest.



Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht  
aller Flyer



Elternratgeber  
Hausstaubmilbenallergie



Weitere  
Elternratgeber

**Herausgeberin:** Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin  
Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweis:** 123rf: Titel | oksun70: S. 1 | peterschreibermedia: S. 2 | AdobeStock/Анна Богатырева: S. 4 und S. 5 oben | AdobeStock/FreeSoulProduction + @marina\_ua: S. 5 unten

**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen

**Realisation:** iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn