

03. Januar 2018

RADIOBEITRAG als Text

Hausstaubmilben: Winzige Mitbewohner, die Allergien auslösen

Anmoderation:

Schnupfen, Niesanfalle, Husten und Schlappeheit – das muss keine Erkältung sein. Dahinter kann auch im Winter eine Hausstauballergie stecken. Was das genau ist und was man dagegen tun kann, daruber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Eike Eymers informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.31 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Eine Hausstauballergie ist eine Allergie gegen Milbenkot, der sich unter den Hausstaub mischt. Milben sind winzige Spinnentierchen, die mit dem bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Sie ernähren sich zum größten Teil von menschlichen Hautschuppen und die befinden sind vor allem in Teppichböden, Kissen, Kuscheltieren, Polstermöbeln und auch im Bett.

Text: Das erklärt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Mit mangelnder Hygiene hat eine Allergie gegen Milbenkot nichts zu tun. Denn die Milben sind natürliche Mitbewohner unserer häuslichen Umgebung. Sie leben überall dort, wo Menschen leben. Gegen die Milben gibt es zwei wirksame Maßnahmen...

Dr. Eike Eymers:

Die eine ist, den Lebensraum der Milben zu begrenzen. Das heißt regelmäßiges Stoßlüften für fünf bis zehn Minuten, Staub zu putzen beziehungsweise zu saugen. Kissen und Kuscheltiere entfernen oder regelmäßig bei 60 Grad waschen. Dies gilt auch für die Bettwäsche und Oberbetten. Eine zweite Maßnahme ist die Hyposensibilisierung. Diese Therapie für circa drei Jahre führt zu einer Gewöhnung des Immunsystems und verbessert deutlich die Beschwerden bei den Betroffenen.

Text: Am besten lüftet man dazu drei- bis viermal täglich. Überprüfen kann man die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer. Um die Beschwerden zu lindern, sollte man den Kontakt mit dem Allergen eigentlich meiden.

Dr. Eike Eymers:

Das ist bei der Hausstauballergie allerdings schwieriger. Deshalb helfen bei akuten Beschwerden Anti-Histaminika. Langfristig sollte man über eine Hyposensibilisierung nachdenken.