

Hausstaubmilben-Allergie?

Auslöser meiden, statt leiden!



**Hilfreiche Tipps &
Tricks für mehr
Lebensqualität**



Atem(be)raubendes Spinnentier

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Spinnentiere. Mit nur 1/3 mm Körpergröße sind sie für das freie Auge unsichtbar. Doch nicht die Milbe selbst löst Allergien aus, sondern ihr Kot und die Bestandteile ihres Panzers besitzen eine hohe allergische Potenz. Diese Milbenpartikel lagern sich im Hausstaub ab und werden – vor allem durch das Heizen – ständig aufgewirbelt und gelangen so auf die Schleimhäute der Augen, Nase und Atemwege.

2



Der Körper sensibilisierter Menschen reagiert mit der Ausschüttung des Entzündungsstoffs Histamin und hat für viele tausende Österreicher eine verstopfte oder rinnende Nase, (vor allem morgendliche) Niesattacken und juckende und tränende Augen sowie schlechte Schlafqualität zur Folge.

Bleiben die allergischen Beschwerden unbehandelt, können sie von Auge und Nase weiter in Richtung Lunge wandern und die chronische Lungenkrankheit Asthma bronchiale auslösen.

Darum ist es wichtig, die Symptome so früh wie möglich beim allergologisch geschulten Facharzt abklären zu lassen. Fachärzte für Kinder-, Haut-, Lungen- oder HNO-Krankheiten bzw. ein Allergie-Ambulatorium sind hier die richtigen Ansprechpartner.



Die drei Säulen der Behandlung

Es gibt derzeit drei Möglichkeiten, um eine Hausstaubmilben-Allergie zu behandeln:

1. Die **Vermeidung** der allergieauslösenden Stoffe (siehe Seite 4-11).
2. **Behandlung** mit symptomlindernden Medikamenten
Die Einnahme von Antihistaminika und Kortison z.B. in Form von Nasensprays oder Augentropfen kann zur Linderung der Allergie-Symptome führen. Nach Absetzen der Medikamente treten die Symptome wieder auf, da bei der Behandlung mit solchen Arzneimitteln nicht die Ursache der Allergie behandelt wird, sondern nur vorübergehend die Symptome gelindert werden.
3. Die **Allergie-Impfung** (siehe Seite 12-13).

3



Allergenvermeidung richtig gemacht

Den Kontakt mit den Allergenen möglichst zu vermeiden, ist eine wesentliche Säule in der Therapie. Zwar ist es praktisch unmöglich, den Allergie-Auslösern gänzlich zu entkommen, es gibt jedoch zahlreiche Mittel und Wege, wie die Allergenbelastung spürbar reduziert werden kann. Dazu gehört eine umfassende, sorgfältige und konsequente Sanierung der Wohnräume.

Die Allergenvermeidung ist bei der Hausstaubmilben-Allergie allerdings deutlich schwieriger als bei anderen Allergieformen. Häufig funktionieren die empfohlenen Maßnahmen nicht, da sie nicht richtig oder ausreichend durchgeführt oder falsche Produkte verwendet wurden.

4



Wie die Allergenvermeidung richtig gemacht wird und welche hochwertigen und an Patienten geprüften Produkte die Belastung langfristig eindämmen und Ihnen dabei das Leben erleichtern können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Wo und wie die Milbe lebt

Hausstaubmilben leben in jedem (noch so sauberen) Haushalt. Hohe Luftfeuchtigkeit, Raumtemperaturen von über 22 Grad, wenig Licht – so fühlen sie sich wohl. Deshalb sind sie in erster Linie im Bett zu finden, wo sie sich tief in den Matratzen, Pölstern und Tuchenten vorwiegend von menschlichen Hautschuppen ernähren. Allein in einer Matratze können bis zu 2 Millionen dieser Spinnentiere wohnen.

Durch die Atemluft werden die sehr leichten Allergene durch die restliche Wohnung verteilt. Und so bieten auch Polstermöbel, schwere Vorhänge, Teppiche und Teppichböden sowie Kuscheltiere gute Lebensbedingungen.

5



TIPP:

Wählen Sie statt Textilien lieber pflegeleichte Materialien, die feucht gewischt werden können (Holz- oder Laminatböden, Ledercouch etc.). Verbannen Sie Staubfänger (Bücher etc.) hinter Schranktüren und lassen Sie die Kuscheltiere Ihrer Kinder einfach mal im Tiefkühler übernachten.

Diese Produkte lassen Sie aufatmen

Bei Auftreten einer Hausstaubmilben-Allergie sollten Sie sich – nach Abklärung durch Ihren Arzt – vom Spezialisten beraten lassen, da jeder Haushalt individuell gestaltet ist und umfassende und qualifizierte Beratung über Maßnahmen und Produkte, die Sie im Kampf gegen die Hausstaubmilben unterstützen können, für eine langfristige Sanierung notwendig ist.



6

Das Wiener Unternehmen Ferdinand Menzl Medizintechnik GmbH ist seit 20 Jahren auf Allergensanierung spezialisiert und konnte mit fachlichem Know-How schon vielen Patienten erfolgreich helfen. Zahlreiche geprüfte Produkte werden über sorgfältig ausgewählte und geschulte Fachhändler angeboten. Eine Liste finden Sie unter www.menzl.com.

Unter der Telefonnummer 01/2558960-0 kann man sich auch telefonisch beraten lassen. Außerdem ist im neuen Firmensitz in der Portheimgasse 14 im 22. Wiener Gemeindebezirk vor Ort auch persönliche Beratung möglich. Eine vorherige telefonische Terminvereinbarung wird empfohlen.

Milbenfreundliches Raumklima

Klimakontrolle

Bei einer Hausstaubmilben-Allergie ist die Kontrolle des Raumklimas sehr wichtig. Denn: Wenn nur 90 Minuten pro Tag eine relative Luftfeuchte von 50 Prozent oder mehr herrscht, können Milben überleben. Haben die Milben dieses Klima täglich mehr als drei Stunden, können sie sich auch vermehren. Die relative Luftfeuchte sollte daher zwischen 35 bis 50 Prozent gehalten und mittels Thermo-Hygrometern überwacht werden.



7

Die Luftbefeuchter **Honeywell HH350E** und **Honeywell HH950E** bzw. Luftentfeuchter **De'Longhi DDSX220**, **De'Longhi DEX212F** oder **De'Longhi DEX214F** unterstützen Sie dabei, ein optimales und gesundes Raumklima zu schaffen.

TIPP:

Hausstaubmilben lieben warm-feuchtes Klima
– **machen Sie es ihnen ungemütlich!**

Hausstaubmilben vermehren sich bei günstigen Klimabedingungen rasant. Erfolgreiche Klimakontrolle ist daher einer der wichtigsten Faktoren in der Allergenbekämpfung!

Luftreiniger und Allergenfilter

Schwebende Allergenpartikel können zum Großteil mit den Luftreinigungsgeräten **DAIKIN MC70L** oder **DAIKIN Ururu** abgefiltert werden.

ACb[®]-Encasings: Allergendichte Überzüge

Das Umhüllen von Matratzen, Tuchtenen und Pölstern mit so genannten Encasings kann die Allergenbelastung maßgeblich senken. Durch diese Allergen-Barrieren wird verhindert, dass der Kot der Hausstaubmilbe durch die Bewegungen im Schlaf aufgewirbelt und eingeatmet wird.

8



Die innovativen und qualitativ hochwertigen **ACb[®]-Überzüge** haben ihre Wirksamkeit in zahlreichen klinischen und physikalischen Studien mit tausenden Patienten bewiesen. Sie sind u.a. weltweit die einzigen Encasings, die den Bedarf an Kortison um die Hälfte reduzieren konnten.



ACb[®]-Encasings: Die Vorteile auf einen Blick

- ▶ Wirkung in über 20 publizierten klinischen Studien bestätigt
- ▶ 100% partikeldicht
- ▶ Reduktion der Allergene bis zu nicht mehr messbaren Werten
- ▶ Beschwerden werden reduziert
- ▶ Weniger Asthma-Attacken und weniger ungeplante Arztbesuche - auch noch nach Jahren!
- ▶ Bronchien werden weniger empfindlich (bronchiale Hyperreaktivität sinkt)
- ▶ Milbenspezifische Blutwerte werden gesenkt (IgE, ECP)
- ▶ Bedarf an Medikamenten sinkt (z.B. Kortison)
- ▶ Jahrzehntelange Haltbarkeit
- ▶ Hohe Schweißdurchlässigkeit, hohe Atmungsaktivität, hoher Schlafkomfort
- ▶ Bis zu 25 Jahre Garantie

TIPP:

Nicht alle „hypoallergenen“ Produkte bieten verlässlichen Schutz!
Prüf- und Qualitätssiegel gibt es viele.
Legen Sie beim Kauf Wert auf hochwertige, klinisch geprüfte Produkte, die nur im medizinischen Fachhandel erhältlich sind.
Gute Produkte wurden auch direkt am Patienten getestet. Nehmen Sie Abstand von günstigen Angeboten bei Diskontern, sie bieten keinen ausreichenden und dauerhaften Milbenschutz.

Sprühlösungen und Waschmittel

Sprühlösungen

Zur Sanierung von Allergen-Restmengen im Haushalt sowie zur Reinigung von Polstermöbeln, Teppichen und anderen Staubfängern sind spezielle Sprühlösungen sinnvoll.



10

Produkte wie **Allersearch® ADS™**, **ACAROSAN®** oder **Tre-san®** sind für den Menschen unbedenklich und bekämpfen nur Milben bzw. deren Allergene.

Waschmittel

Heißes Waschen hält die meisten Allergene in Schach! Waschen Sie Bettwäsche und Kleidung daher regelmäßig bei 60°C. Dadurch werden sowohl die Milben als auch die meisten ihrer Allergene vernichtet.

Für Kleidungsstücke, die nur bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden dürfen und für heikle Textilien gibt es speziell entwickelte Waschmittel und Konzentrate mit Anti-Allergen-Extrakten wie **Allersearch® Allergen Wash™**, **ACARIL®** und **Con-ex®**.



Weitere Produkte

HEPA-Staubsauger

Die meisten Staubsauger sind für die Filterung von Allergenpartikeln ungeeignet, denn viele Geräte lassen die sehr kleinen Partikel wieder ungehindert durch den Staubsack in die Ausblasluft passieren. Sogar bei Geräten mit hocheffizienten HEPA-Filtern muss man differenzieren, da es hier verschiedene Kategorien gibt. Als sicher gelten die HEPA-Klassen ab H12, die in folgenden Geräten eingebaut sind:



11

NILFISK® Select Comfort EU, NILFISK® Select Comfort Allergy EU, Miele C3 Excellence Allergy EcoLine.

Allergenfiltermasken

Spezielle Gesichtsmasken von **Dräger**, **RESPRO®** oder **Respilon** können die Allergenexposition z.B. beim Staubsaugen und Hausputz maßgeblich verringern.



TIPP:

Richtiges Reinigen ist wichtig für Ihr Wohlbefinden! Verwenden Sie einen Staubsauger mit **HEPA-Filter**, wischen Sie feucht und tragen Sie eine Allergen-Schutzmaske. Reinigen Sie besonders vor der Heizperiode alle Heizkörper – auf ihnen sammelt sich Staub und somit auch Milbenkot.

Die Allergie-Impfung

Ziel der „Allergie-Impfung“ ist es, die Überreaktion Ihres Körpers auf einen harmlosen Fremdstoff (Allergene aus Hausstaubmilben) zu normalisieren. Ihrem Körper wird deshalb der Allergieauslöser als Allergenextrakt regelmäßig über einen längeren Zeitraum verabreicht.

So können Sie eine Besserung Ihrer Symptome bzw. sogar Beschwerdefreiheit erreichen. Die Allergie-Impfung kann nicht nur Ihre allergischen Symptome (Niesen, Schnupfen, juckende Augen) positiv beeinflussen, sondern wirkt auch nachhaltig auf Ihr Immunsystem.

12

Die Allergie-Impfung hat überdies einen vorbeugenden Effekt: Bei vielen Patienten kann die Entwicklung von neuen Allergien bzw. von allergischem Asthma verhindert werden. Die Allergie-Impfung (auch spezifische Immuntherapie genannt) ist derzeit die einzige Behandlungsform, die sowohl die Symptome als auch die Ursache der Allergie bekämpft. Daher lindert die Allergie-Impfung die Symptome sowohl kurz- als auch langfristig. Sie steht in Form von Injektionen, Tropfen oder Tabletten zur Verfügung.



Bestimmen Sie Ihr persönliches Allergierisiko

Allergie oder Erkältung?

Auf www.allergiefragebogen.at

können Sie durch einen Selbsttest,

die Wahrscheinlichkeit auf eine

Hausstaubmilben-Allergie testen.

Eine Initiative von

ALK

Milbentablette: moderne Therapie bei Allergie und allergischem Asthma

Die Tablette für Milbenallergiker ist seit 2017 in Österreich erhältlich. Die Therapiekosten werden nach Therapiestart beim Facharzt (Fachrichtungen: Lunge, HNO und Hautkrankheiten) von den Krankenkassen übernommen.

Die Milbentablette ist das erste und bisher einzige Präparat einer spezifischen Immuntherapie, das sowohl für Allergiker mit allergischem Schnupfen als auch für Asthma geeignet ist. Studien zeigen, dass Betroffene, die die Milbentablette regelmäßig einnehmen, deutlich weniger Asthmaanfälle haben. Dadurch erhöht sich die Lebens- und vor allem Schlafqualität deutlich.

Die Milbentablette wird 1x täglich unter die Zunge gelegt – innerhalb weniger Sekunden löst sich die Tablette auf. Die Einnahme ist flexibel und nicht an eine Tageszeit gebunden.

13



**Fragen Sie Ihren
Facharzt !**

Interessengemeinschaft Allergenvermeidung - IGAV



Die **IGAV** ist eine unabhängige Informationsplattform, die Wissen über Allergien allgemein vermittelt und Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion gibt. Unterstützt wird der Verein von einem rund 30-köpfigen wissenschaftlichen Beirat, der sich aus führenden österreichischen Allergologen zusammensetzt.

Der **(kostenlose) Ratgeber** „Allergenvermeidung bei Milbenallergie“ gibt Betroffenen und Interessierten einen kompakten Überblick über das Thema Hausstaubmilben-Allergie und liefert wichtige und ausführliche **Informationen über Allergenvermeidung** und Therapiemöglichkeiten.

14



www.allergenvermeidung.org
info@allergenvermeidung.org
Tel.-Hotline +43 (0)1 /212 60 60

Weitere Tipps

Zahlreiche weitere Tipps und mehr hilfreiche Informationen finden Sie in der Broschüre **„Allergenvermeidung richtig gemacht“**, die sich sehr ausführlich mit der Sanierung von Innenraumallergenen (auch Schimmelpilz- oder Tierhaarallergene) befasst.

Diese Broschüre ist bei vielen Ärzten und Fachhändlern erhältlich oder kostenlos bei der Firma **Ferdinand Menzl Medizintechnik GmbH** unter der Telefonnummer 01/2558960-0 zu bestellen sowie zum Download auf www.menzl.com.



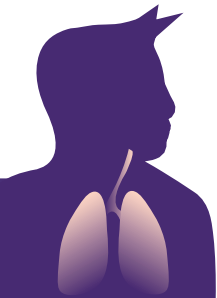
15

**Informieren
Sie sich!**



Ferdinand Menzl
Medizintechnik GmbH
Portheimgasse 14
1220 Wien
Mail: info@menzl.com
Tel.: +43 (0) 1 255 8960 -0

www.menzl.com



Ihr Fachhändler