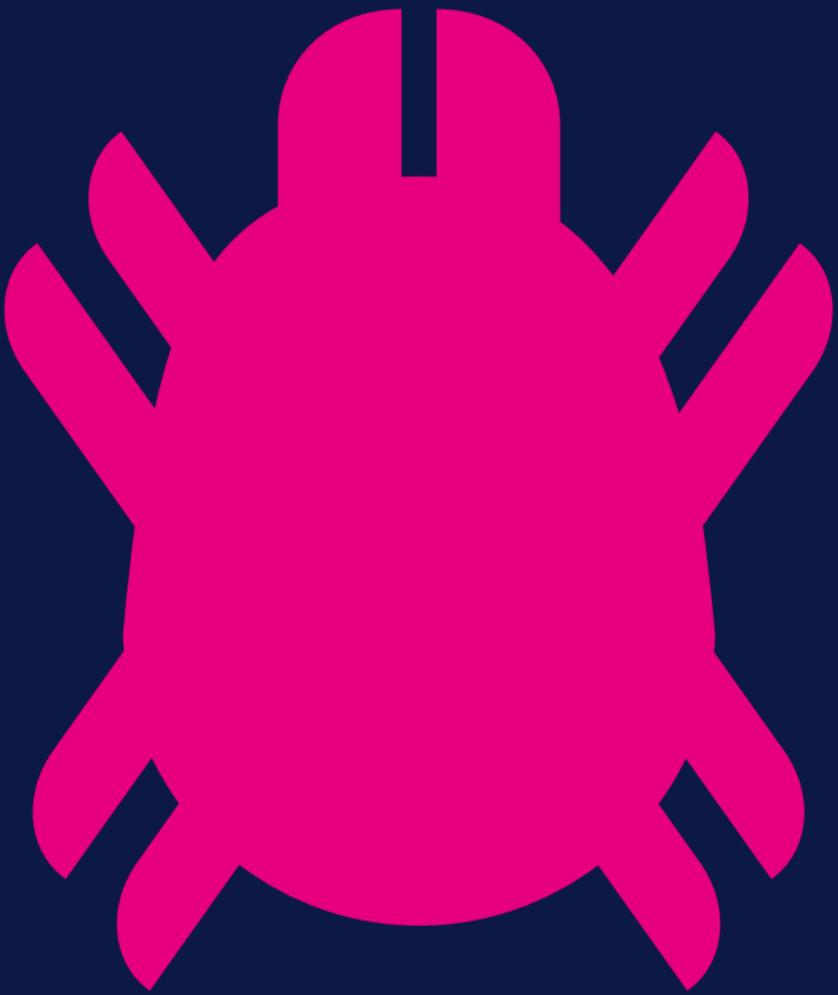


# MILBEN- ALLERGIE



## TYPISCH ALLERGIE

Woher sie kommt und wie man sie loswerden kann.

# ALLERGISCH AUF MILBEN?

Immer mehr Menschen zeigen eine Überreaktion auf harmlose Dinge, die eigentlich keine Körperabwehr auslösen sollten, wie Pollen, Tierhaare oder eben Hausstaubmilben. Familiäre Veranlagung, aber auch der persönliche Lebenswandel (z. B. Rauchen, Ernährung) und die zunehmende Umweltverschmutzung (z. B. Feinstaub) spielen dabei eine wichtige Rolle.

## Typisch Milbenallergie:



Niesreiz und  
verstopfte Nase



Husten oder  
Atemnot



Tränende Augen



Hautausschlag

Mehr oder andere  
Symptome als  
hier beschrieben?  
Dann machen Sie den  
Online-Allergietest:



# ADE QUÄLGEISTER. HALLO LEBENS- QUALITÄT.

Milben ernähren sich von Hautschuppen.  
Kein Wunder, dass vor allem im Schlafzimmer  
Millionen der Winzlinge zu finden sind.

**Die Taktik für Allergiegeplagte ist einfach:**  
die Milben von der Nahrung abschneiden,  
sodass sie sich nicht weiter vermehren können.



## Räume kühl und trocken halten

Vor allem im Schlafzimmer regelmäßig lüften und die Luftfeuchtigkeit gering halten.

## Saugen plus nass durchwischen

Böden und Möbel regelmäßig feucht reinigen.



## Regelmäßig waschen

Wenn möglich, Kleidung und andere Textilien bei 60°, Bettwäsche bei 95° waschen. Kuscheltiere o. Ä. können 24 h ins Gefrierfach gelegt werden.

## Glatte Oberflächen

Lieber glatte Böden statt Teppichen und Leder statt textiler Sitzmöbel. Am besten auch keine Vorhänge.



## Staubfänger abschaffen

Im Staub lauert die Gefahr. Volle Bücherregale und Kommoden am besten auslagern.



## Das Bett als milbenfreie Zone

Ein Bett mit Beinen wählen, damit die Luft zirkulieren kann. Täglich Matratze und Bettzeug lüften, Wäsche wöchentlich wechseln. Milbendichte Matratzenbezüge (Encasings) verwenden.

# VON AKUT- HELFERN ...

**Die gute Nachricht:** Gängige Arzneimittel wie abschwellende oder kortisonhaltige Nasensprays, Augentropfen und Allergietabletten helfen gegen die meisten Symptome einer Milbenallergie. Völlig beschwerdefrei machen sie aber nicht.

**Jetzt kommt die weniger gute:** Betroffene sind dauerhaft auf diese Medikamente angewiesen. Werden sie abgesetzt, kommen alle Symptome mit voller Wucht zurück.



# ... ZUR LANG- FRISTIGEN LÖSUNG.

Allergien sind leider lebenslange Begleiter, die zu allergischem Asthma und Hautsymptomen führen können. **Es sei denn, Sie gehen die Ursache der Allergie an**, und zwar mit einer Hyposensibilisierung, kurz Hypo. Sie hat das Ziel, die Beschwerden von Menschen mit Allergien dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich dem Raum mit der höchsten Milbenkonzentration zukünftig gelassener nähern:

**Ihrem Schlafzimmer.**

# AGIEREN STATT REAGIEREN.

**Haben Sie die Nase von Ihrer Milbenallergie endgültig voll?** Dann wird es Zeit, das Thema Hypo anzugehen. Im Gespräch mit Ihrer Ärztin

oder Ihrem Arzt finden Sie heraus, welche Therapieform am besten zu Ihnen und Ihrem Tagesablauf passt. Wir geben Ihnen hier eine kurze Übersicht.

Anwendung	Wie oft daran denken?	Behandlungsdauer	Ärztliche Betreuung
 <b>Spritze</b>	 Dicht unter die Haut	 <b>1x im Monat</b>	ca. 3 Jahre  1 Termin monatlich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gibt Sicherheit, dass Sie gut versorgt sind. Meistens ohne Wartezeit, weil alles vorbereitet ist.
 <b>Tablette</b>	 Unter die Zunge	 <b>Täglich</b> d. h. 30 x im Monat	ca. 3 Jahre  Verordnung durch die Ärztin oder den Arzt und erste Einnahme unter Aufsicht. <b>Danach:</b> eigenverantwortliche Einnahme.
 <b>Tropfen</b>	 Unter die Zunge	 <b>Täglich</b> d. h. 30 x im Monat	ca. 3 Jahre

# ALLER GUTEN DINGE SIND DREI.



Eine Hyposensibilisierung dauert ungefähr 3 Jahre (eine Allergie dagegen lebenslang). Der Körper benötigt die Zeit, um sich an die Milbenallergene per Tablette, Tropfen oder Spritze zu gewöhnen.

Dafür ist die Wirkung einer Hypo nachhaltig. Sehen Sie den kurzen Piks alle 30 Tage oder die tägliche orale Einnahme als **Investition in ein ganz neues Leben** an.



## Wissen ist die beste Therapie

Wir haben uns mit einer Vielzahl von Betroffenen über ihre Krankheitsgeschichte unterhalten. Dabei wurde klar, wie viel Informations- und Aufklärungsbedarf besteht. Deshalb haben wir TypischAllergie ins Leben gerufen. Mit vielen Expert:innenvideos, Erfahrungsberichten und Beiträgen.

[typischAllergie.de](https://typischAllergie.de)



## Durchschlafen statt durchdrehen

Jahrelang bekam Jasmin nachts nur schlecht Luft. Bis ihr Arzt eine Milbenallergie diagnostizierte und sofort mit einer Hypo startete.

Ihre Familie fand das schon während der Therapie richtig gut: „Du bist gar nicht mehr so gereizt“, hieß es einhellig.

Lernen Sie hier Jasmins Erfolgsstory kennen:



<https://typischallergie.de/stories/besser-schlafen-allergie>

# LÄUFT.

## Denken Sie jetzt an Augen und Nase?

Dann sollten Sie unbedingt einen Blick in diese Broschüre werfen. Schließlich gibt es Alternativen für alle Allergiegeplagten, die ihr Leben wieder genießen wollen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, welche Therapieform zu Ihnen passt.

Eine Allergie kommt selten allein:

## TYPISCH ALLERGIE IN SERIE



1. Typisch Milbenallergie
2. Typisch Kreuzallergie
3. Typisch Pollenallergie
4. Typisch Tierallergie
5. Typisch Schimmelpilzallergie
6. Typisch Nahrungsmittelallergie
7. Typisch Allergie & Neurodermitis
8. Typisch Allergie & Folgen

Herausgegeben von: