

**www.leti.de** Der neue LETI Ratgeber online – renommierte Mediziner beantworten wichtige Fragen rund um Atopie und Allergien.



Dieser Ratgeber entstand unter Beratung von Prof. Dr. med. Ludger Klimek, Allergiezentrum Wiesbaden, Präsident des Ärzteverbands Deutscher Allergologen e.V.

# DER FEIND IN MEINEM BETT

## Was tun bei Hausstaubmilbenallergie?



LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.  
Mehr Freiheit und Lebensqualität für die Patienten.  
Das ist unsere Mission.

LETI Pharma GmbH  
Gutenbergstraße 10  
85737 Ismaning

Kundenservice  
Tel.: +49 (0)2302 202 86-0  
info@leti.de  
www.leti.de

Art.-Nr. ALE0327

 **LETIPharma**  
seit 1919 

## DER FEIND IN MEINEM BETT

# Was ist eine Hausstaubmilbenallergie?

Hausstaubmilben sind weniger als einen halben Millimeter groß und mit bloßem Auge nicht zu sehen. Sie leben besonders gern in Matratzen, Bettzeug, Teppichen und Polstermöbeln und ernähren sich vor allem von menschlichen Hautschuppen.

Bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben wehrt sich das Immunsystem übermäßig gegen eigentlich völlig harmlose Eiweißmoleküle der Milbe, die der Allergiker einatmet. Winzige Mengen genügen, um teils heftige Symptome auszulösen: Fließschnupfen, Niesreiz, tränende Augen, Husten, Atemnot oder Hautausschlag.



## 1 Gramm

Hautschuppen verliert der Mensch täglich.  
Davon kann sich eine Milbenpopulation

## 6 Wochen lang

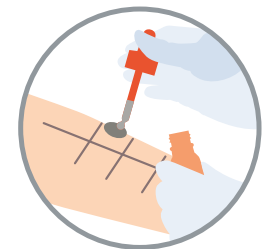
ernähren.

**Um eine Hausstaubmilbenallergie zu diagnostizieren**, sollte man einen Allergologen aufsuchen. Hausstaubmilben kommen als Allergene dann infrage, wenn allergische Symptome eher drinnen als draußen, besonders morgens und das ganze Jahr über auftreten.

All dies erfährt der Arzt bei einem ausführlichen Patientengespräch. Dann folgt ein Test, um den jeweiligen Allergieauslöser zu finden; meist der sogenannte Pricktest. Dieser ist bereits bei Babys möglich.

Der Arzt trägt dafür verschiedene Lösungen auf dem Unterarm des Patienten auf, die jeweils ein Allergen enthalten. Durch einen winzigen Piks dringen sie in die Haut ein. Allergieauslöser sind diejenigen Stoffe, auf die der Körper mit Rötungen, Juckreiz oder Pusteln reagiert.

Pricktest



## GUT ZU WISSEN

# Hausstaubmilben- allergie dauerhaft lindern

Bei akuten Beschwerden schwächen Antihistaminika vorübergehend die Symptome ab. Allerdings helfen diese Medikamente nur kurzzeitig und machen häufig müde.

**Die Hyposensibilisierung ist die einzige Behandlung, die die Ursache einer Allergie bekämpfen und ihre Symptome langfristig verbessern kann.**

Sie ist auch die einzige Möglichkeit, das Risiko für einen sogenannten atopischen Marsch oder Etagenwechsel zu senken: Allergiker leiden häufig nicht nur an einer, sondern an mehreren allergischen Erkrankungen. Neurodermitis ist meist der Beginn einer Allergiker-Laufbahn; in den folgenden Jahren entwickeln Patienten oft zusätzlich Heuschnupfen oder allergisches Asthma. Die Allergien „marschieren“ sozusagen durch den Körper: von der Haut zu Nase und Lunge.

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Hyposensibilisierung an.



Allergikern können ihre Symptome mit einer Hyposensibilisierung erfolgreich abschwächen.

Voraussetzung für den Therapieerfolg ist die aktive Mitarbeit des Patienten über drei Jahre Behandlungsdauer.

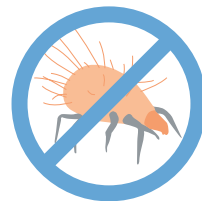
## RATGEBER HAUSSTAUBMILBENALLERGIE

# Tipps für den Alltag

**Bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben gilt es, deren Zahl möglichst gering zu halten und ihnen das Leben schwer zu machen:**

- Milben lieben Wärme und Feuchtigkeit, daher die Wohnung mehrmals täglich lüften und kühl (14 bis 20 Grad) und trocken (Luftfeuchtigkeit unter 60 Prozent) halten.
- Morgens Matratze und Bettzeug aufdecken. Bettwäsche wöchentlich wechseln. Alle drei Monate das Bettzeug bei 60, besser 95 Grad waschen.
- Textilien, Kuscheltiere und Kleidung bei 60 Grad eine Stunde lang waschen oder alternativ einen Tag lang bei minus 20 Grad einfrieren, das tötet Milben ab.
- Teppiche generell und insbesondere Hochflor vermeiden. Dasselbe gilt für Vorhänge. Leder- statt Stoffpolstermöbel und glatte Bodenbeläge statt Teppich wählen.
- Die Wohnung nass durchwischen. Staubfänger wie volle Bücherregale möglichst entfernen oder feucht reinigen.

Zahlreiche weitere hilfreiche Tipps auf [www.leti.de](http://www.leti.de)

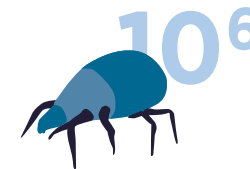


**Im Schlafzimmer ist die Milbenkonzentration hundert Mal höher als in anderen Räumen.** Die Hausstaubmilben leben und vermehren sich in Kissen, Decken und Matratzen. Milbendichte Schutzbezüge, sogenannte Encasings, verhindern, dass der Allergiker mit den Milben in Kontakt kommt. Zusätzlich sind die Tiere so von ihrer Nahrung, den menschlichen Hautschuppen, abgeschnitten und vermehren sich nicht.

**Allergiker leiden häufig an trockener Haut und Juckreiz.** Durch die Allergie ist ihre Hautbarriere geschädigt. Die Haut verliert an Feuchtigkeit, Allergieauslöser und Schadstoffe aus der Umwelt können in die Haut eindringen und die allergischen Beschwerden auslösen.

Allergiker sollten daher ihre Krankheit immer ganzheitlich behandeln. Dabei ist eine regelmäßige Pflege mit medizinischen Hautpflegeprodukten ein wichtiger Bestandteil.

**10 Millionen**  
Milben leben in Deutschland in einem  
einzigem Bett



## Hautpflege für Allergiker

**LETIAT4** ist eine medizinische Hautpflegeserie speziell für die Haut von Allergikern\* und Neurodermitispatienten. Alle Produkte unterstützen die Linderung der vier typischen Symptome: Trockenheit, Juckreiz, Reizungen und Infektionen.

Allergiker sollten sich zweimal täglich eincremen, um ihre Hautbarriere optimal zu pflegen.



**JETZT GRATIS TESTEN\*\***

Luxusproben von LETIAT4  
gratis bestellen und kennenlernen:  
[www.leti.de/gratisprobe](http://www.leti.de/gratisprobe)

\* Subtyp I wie Heuschnupfen oder allergisches Asthma  
\*\* solange der Vorrat reicht

[www.leti.de](http://www.leti.de) Der neue LETI Ratgeber  
online – mit noch mehr  
Tipps und Wissen für Allergiker

 **LETI Pharma**  
seit 1919

