

Allergene in der Wohnung reduzieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. Heilsbachstr. 32 53123 Bonn Tel: 0228 - 36 79 10 Fax:
0228 - 36 79 190 [info\(at\)dha-allergien.de](mailto:info(at)dha-allergien.de) <https://www.dha-allergien.de/allergene.html>



Gemütlich soll es sein ... Doch gerade in Teppichböden nisten sich Hausstaub- und Tierhaar-Allergene bevorzugt ein.

■ Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden

Ob Fernsehen, Lesen oder Schlafen: Die meisten Menschen fühlen sich in den eigenen vier Wänden am wohlsten. Auch Kinder verlassen zum Spielen immer seltener die häusliche Umgebung. Bestens isoliert und ausgestattet mit Klimaanlage und flauschigen Teppichen, bergen Wohnräume aber auch eine Gefahr für die Gesundheit: Potenzielle Allergenträger wie Hausstaubmilben und Schimmelpilze haben in den letzten Jahren vermehrt Einzug in Haus und Wohnung gehalten. Auch der Trend, auf engstem Raum mit einem Haustier zu leben, trägt zu einer höheren Allergenbelastung bei. Als feine Schwebstoffe gelangen die Allergene in unsere Atemwege und lösen bei allergisch veranlagten Menschen Beschwerden aus.

Denn neben der genetischen Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln, spielen Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten eine große Rolle. Je früher ein Mensch mit potenziellen Allergenen in Kontakt kommt, desto höher ist außerdem sein Risiko, an Neurodermitis, Asthma oder Heuschnupfen zu erkranken. Um Kindern eine "Allergie-Karriere" zu ersparen oder bereits bestehende Allergiebeschwerden zu lindern, sollten Allergene weitestgehend gemieden werden. Sinnvoll ist es deshalb, die Allergenmenge in der häuslichen Umgebung durch praktische Maßnahmen und entsprechende Verhaltensregeln zu senken. Der zusätzliche Aufwand lohnt sich: Sensibilisierungshäufigkeit, Krankheitssymptome und damit auch der Bedarf an Medikamenten werden deutlich reduziert.

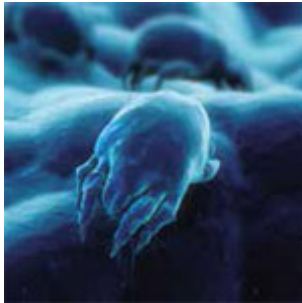
Was sind Allergene?

Allergene sind an und für sich harmlose Umweltstoffe, die als Ausdruck einer Fehlregulation des Immunsystems eine allergische Erkrankung auslösen können. Je nach Art der Aufnahme unterscheidet man Inhalations-Allergene (z. B. Tierhaar- und Hausstaubmilben-Allergene), Nahrungsmittel- oder Insektengift-Allergene.

Allergene in der Wohnung reduzieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. Heilsbachstr. 32 53123 Bonn Tel: 0228 - 36 79 10 Fax:
0228 - 36 79 190 [info\(at\)dha-allergien.de](mailto:info(at)dha-allergien.de) <https://www.dha-allergien.de/allergene.html>

Das Angebot an Geräten und Hilfsmitteln sowie die unterschiedlichen Informationen zur Allergenreduktion im Wohnumfeld sind für die Betroffenen oft unüberschaubar geworden. Viele Produkte versprechen mehr, als sie halten, und sind zudem kostspielig. Unser Ziel ist es deshalb, Betroffene und Angehörige umfassend über allergene Gefahren im Haushalt aufzuklären sowie Vor- und Nachteile der einzelnen Maßnahmen aufzuzeigen.



Zu klein für das bloße Auge: Die winzigen Hausstaubmilben erreichen nur eine Größe von etwa 0,3 Millimeter Durchmesser.

■ Unliebsame Mitbewohner

Kaum hat man den Staub weggewischt, entsteht bereits neuer. Nimmt man die grauen Flocken genauer unter die Lupe, enthalten sie eine bunte Mischung allergen wirkender Stoffe. Manche werden – wie die Blütenpollen – in den Wohnbereich hineingetragen, andere entstehen direkt im Haus.

Dazu gehören vor allem Bestandteile von Hausstaubmilben, Tierhaaren und Schimmelpilzsporen. Als ungebetene Gäste lauern sie in Betten und Vorhängen, lagern sich auf Teppichböden und Polstermöbeln ab und haften an Haaren, Schuhen und Kleidung. Wird der Staub aufgewirbelt, gelangen die feinen Allergene mit der Atemluft in unsere Lunge und verursachen dort ihre entzündliche Wirkung.

□ Hausstaubmilben



In Kissen, Decken, Matratzen, Sofas und Teppichen halten sich Hausstaubmilben besonders gerne auf. Bis zu 10 000 Tierchen leben in 1 Gramm Hausstaub.

Allergene in der Wohnung reduzieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. Heilsbachstr. 32 53123 Bonn Tel: 0228 - 36 79 10 Fax:
0228 - 36 79 190 [info\(at\)dha-allergien.de](mailto:info(at)dha-allergien.de) <https://www.dha-allergien.de/allergene.html>

Die Hausstaubmilbe fühlt sich überall dort wohl, wo es warm und feucht ist. Optimal sind Temperaturen um die 25 Grad und eine relative Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent. Kein Wunder, dass die Tiere vor allem im Schlafbereich geradezu paradiesische Bedingungen vorfinden. Bis zu 10 000 Milben pro Gramm Hausstaub leben in Kopfkissen, Bettdecke und Matratze, wo zudem Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Hier sammeln sich neben Haaren, Textilfasern und Schimmelpilzen auch abgestoßene Hautschuppen, von denen sich die Milben hauptsächlich ernähren. Die winzigen Spinnentiere nisten aber auch gerne in Polstermöbeln, Teppichen, Vorhängen und Plüschtieren.

Obwohl die meisten Hausstaubmilben mit Beginn der Heizperiode durch die niedrige Luftfeuchtigkeit absterben, erreichen die allergischen Beschwerden gerade dann ihren Höhepunkt. Die allergieauslösenden Exkreme der Milben zerfallen, werden als Feinstaub aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled. Da die Tiere auf Grund ihrer geringen Größe mit bloßem Auge nicht zu sehen sind, stören sie den Hausfrieden erst, wenn allergische Symptome wie Niesanfälle, Fließschnupfen oder Augentränen auftreten. In schwerwiegenden Fällen kann eine Hausstaubmilben-Allergie zu Asthma bronchiale führen. Insbesondere bei Kindern mit allergisch bedingtem Asthma gelten die Allergene der Hausstaubmilbe als Hauptauslöser. So zeigen Studien zufolge 80 Prozent der asthmakranken Kinder eine Sensibilisierung gegen den Kot der Milben. In einer milbenarmen Umgebung kommt es dagegen rasch zu einer Besserung der Symptome.



□ Schimmelpilze



Kommt es zu Schimmelbefall in der Wohnung, so ist eine fachgemäße Sanierung dringend erforderlich – Entfernen des Wandputzes und anschließende Austrocknung.

Ähnlich wie Hausstaubmilben wachsen auch Schimmelpilze bevorzugt an Orten, wo es feucht ist. Typische Schimmelpilzquellen in Wohnungen sind deshalb feuchte Mauern, feuchte Stellen hinter Tapeten und Textilien, Holzverschalungen und Kachelwänden, darüber hinaus Klimaanlage, Matratzen, Polstermöbel, Zimmerpflanzen (v. a. Hydrokulturen) und Luftbefeuchter. Mit höheren Konzentrationen von Schimmelpilzsporen ist unter anderem in schlecht gelüfteten Räumen zu rechnen, außerdem in Räumen mit einer generell höheren

Allergene in der Wohnung reduzieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. Heilsbachstr. 32 53123 Bonn Tel: 0228 - 36 79 10 Fax:
0228 - 36 79 190 [info\(at\)dha-allergien.de](mailto:info(at)dha-allergien.de) <https://www.dha-allergien.de/allergene.html>

Luftfeuchtigkeit (Bad, Küche). Wenn der Schimmel erst einmal in den Wänden sitzt, können einige Schimmelpilze bis zu 20 Millionen Sporen pro Minute bilden.

Die Allergene sind nicht die Pilze selbst, sondern ihre Sporen, die zur Fortpflanzung in die Luft abgegeben und vom Wind verbreitet werden. Diese Pilzsporen oder auch Bruchstücke von Schimmelpilzorganismen können, wenn sie eingeatmet werden, allergische Reaktionen auslösen. Die möglichen Beschwerden sind vielfältig und reichen von allergischen Augen- und Nasenbeschwerden bis hin zu ausgeprägten asthmatischen Reaktionen. Die durch Schimmelpilzsporen ausgelösten Krankheitssymptome können sowohl ganzjährig als auch saisonal auftreten.



□ Tierhaare



So schwer es vor allem Kindern auch fällt: Tiere gehören nicht in einen Allergiker-Haushalt.

Ob der Hund im Bett, die Katze auf dem Sofa oder das Meerschweinchen im Kinderzimmer: Immer mehr Menschen verbringen heutzutage ihr Leben in engstem Kontakt mit einem Haustier. So ist es nicht verwunderlich, dass Tierhaar-Allergien in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen haben. Am häufigsten sind Allergien gegen Katzen und Nagetiere wie Meerschweinchen, Kaninchen oder Hamster.

Die Bezeichnung "Tierhaar-Allergie" ist jedoch irreführend, da der Körper nicht auf die Haare selbst allergisch reagiert, sondern auf Proteine in Hautschuppen oder auf Reste von Schweiß, Talg, Speichel, Kot oder Urin, die an den Haaren haften. Diese Partikel werden mit den Haaren und dem Staub in der Luft verbreitet und gelangen so auf die Schleimhäute von Augen, Nase oder Bronchien. Liegt eine Überempfindlichkeit vor, verursachen sie eine allergische Reaktion im Sinne von allergischem Schnupfen, Asthma oder einer Bindehautentzündung. Etwa jeder dritte Tierhalter entwickelt mittlerweile eine Tierhaar-Allergie.

Nicht immer ist der Auslöser für die Allergie gleich ersichtlich. Manche Allergiker haben selbst keine Tiere, reagieren aber auf Haustiere von Nachbarn oder Freunden. Bei entsprechend hoch sensibilisierten Tierhaar-Allergikern kann es sogar schon dann zu gesundheitlichen Beschwerden kommen, wenn sie einen Raum betreten, in dem sich vorher

Allergene in der Wohnung reduzieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. Heilsbachstr. 32 53123 Bonn Tel: 0228 - 36 79 10 Fax:
0228 - 36 79 190 [info\(at\)dha-allergien.de](mailto:info(at)dha-allergien.de) <https://www.dha-allergien.de/allergene.html>

ein Tier befand. So können etwa Katzenhaar-Allergene auf Grund ihrer guten Schwebefähigkeit mehrere Monate in der Luft bleiben. Vorsicht ist für einen Tierhaar-Allergiker auch bei Kleidungs- und Einrichtungsgegenständen aus Tierhaaren geboten. Denn auch Felle, Kleidungsstücke, Teppiche und andere Gegenstände, die aus Tierhaaren gefertigt sind, können deren Allergene enthalten (z. B. Kamelhaarmäntel, Rosshaarmatratzen, Teppiche aus Tierfell).



□ Pollen



Attacke auf Nase, Augen und Bronchien: Die Pollenallergie gehört zu den häufigsten allergischen Erkrankungen.

Wenn im Frühling die ersten Blüten sichtbar werden, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch mit steigender Temperatur schwirren zunehmend auch Pollen windblütiger Pflanzen durch die Luft. Mit der Außenluft gelangen sie durch offene Fenster und Türen in die häusliche Umgebung und sammeln sich auf Möbeln, in Gardinen und auf Teppichen an. Doch nicht nur der Wind trägt die feinen Pollenkörner in Haus und Wohnung, auch wir selbst schleppen Pollen-Allergene an Schuhen, Kleidung und Haaren von draußen ein. Nicht zu vergessen: Auch Hunde und Katzen sind optimale Pollenfänger.

So beginnt für viele mit den ersten Sonnenstrahlen die Saison der Niesanfalle, des Fließschnupfens und der Bindehautentzündungen. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer allergischen Rhinitis, der Pollen-Allergie. Ausgelöst werden die allergischen Beschwerden hauptsächlich durch Pollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Kräutern. Auf Grund ihrer winzigen Größe sind sie ideale Allergenträger und gelangen über die Luft auf die Schleimhäute der Augen und Atemwege und lösen ähnliche Beschwerden wie bei einer Hausstaubmilben- oder Tierhaar-Allergie aus.

