

Hausstaubmilbenallergie kann Schlafstörungen auslösen

Wer kennt sie nicht, die nächtliche Unruhe, die uns um den Schlaf bringt. Es gibt zahlreiche Ursachen für eine Schlafstörung, doch die Wenigsten wissen, dass auch eine unbehandelte Allergie gegen Hausstaubmilben möglicher Auslöser sein kann.

Schlaflose Nächte beeinträchtigen das Leben vieler Menschen. Rund 25 Prozent der Deutschen leiden an Schlafstörungen, 11 Prozent empfinden ihren Schlaf als wenig erholsam. Und das hat weitreichende Konsequenzen: Wer sich nachts unruhig hin- und herwälzt, dem fehlt die nötige Energie für den nächsten Tag. Konzentrationsschwäche, eine verminderte Leistungsfähigkeit und Gereiztheit können die Folgen sein. „Häufig sind die Gründe für Schlafstörungen schwer verdauliche Speisen am Abend, Fernsehkonsum unmittelbar vor der Bettruhe oder ungelöste Probleme, welche die Schlafzeit zur Grübelzeit machen“, sagt PD Dr. med. Matthias Krüll, Pneumologe aus Berlin. „Was allerdings die wenigsten Betroffenen wissen: Auch eine Hausstaubmilbenallergie kann die Schlafqualität negativ beeinflussen und mitunter sogar weitere gesundheitliche Konsequenzen haben.“

Abb. 1: Schlafstörung – Eine Hausstaubmilbenallergie kann die Schlafqualität negativ beeinflussen. (© Masterfile / RF)



Schlafräuber Allergie

Experten warnen deshalb davor, eine Schlafstörung allzu leichtfertig abzutun. „Wer beispielsweise nachts Hustenanfälle bekommt, an Atemnot oder einer verstopften Nase leidet, der sollte von einem Allergologen überprüfen lassen, ob der Auslöser nicht auch eine unbehandelte Hausstaubmilbenallergie sein könnte“, so Dr. Krüll. Etwa 10 Prozent der Bevölkerung reagieren allergisch auf die Exkremente und Verfallsprodukte der Hausstaubmilbe. Weltweit sind sie sogar der häufigste Grund für Allergien. Die Auswirkungen dieser Allergie reichen von erkältungsähnlichen Symptomen bis schlimmstenfalls zu chronischem Asthma.

Hilfreiche Tipps für Milbenallergiker

1. Regelmäßig lüften und die Raumtemperatur bei 18 Grad halten
2. Ein Bett mit Kasten durch eines mit Füßen ersetzen – das trägt zu einer besseren Luftzirkulation bei
3. Bettwäsche einmal wöchentlich bei mindestens 60 Grad waschen, um Kissen und Laken von den kleinen Spinnentieren zu befreien
4. Einmal jährlich eine professionelle Matratzenreinigung vornehmen lassen

5. Die Ursache der Allergie durch eine Allergie-Impfung behandeln lassen (auch Hyposensibilisierung genannt)

Beschwerden langfristig loswerden durch Allergie-Impfung

Allergische Erkrankungen wie die Hausstaubmilbenallergie können in jedem Lebensalter entstehen. Um bei einem Verdacht auf eine Allergie Gewissheit zu erhalten, sollten Betroffene einen Allergietest durchführen lassen. Liegt eine Hausstaubmilbenallergie vor, kann der Allergologe eine entsprechende Therapie einleiten. Eine Allergie-Impfung, die sogenannte Hyposensibilisierung, ist die einzige Therapieform, mit der die Ursache einer Hausstaubmilbenallergie erfolgreich und langfristig behandelt werden kann. Der Betroffene erhält dabei in regelmäßigen Abständen eine definierte Menge des Allergens in Form von Tabletten, Tropfen oder Injektionen, um den Organismus langsam an die allergieauslösende Substanz zu gewöhnen. „Durch die Hyposensibilisierung werden nicht nur die Symptome gelindert, sondern auch die Ursache der Allergie behandelt und das Immunsystem des Allergikers wieder ins Gleichgewicht gebracht“, erklärt Dr. Krüll. „Gleichzeitig reduzieren Betroffene mit einer Allergie-Impfung das Risiko, dass sich die Reizung der oberen Atemwege auf die unteren Atemwege ausweitet und ein chronisches Asthma entsteht.“

Weitere Informationen zur Hausstaubmilbenallergie und der Allergie-Impfung (sogenannte Hyposensibilisierung) finden Sie auf <http://www.allergiecheck.de>.

ALK-Abelló Arzneimittel