

### **Milben: Die ungebetenen Gäste**

Hausstaub enthält eine vielfältige Mischung allergen wirkender Stoffe. Manche werden – wie die Blütenpollen – in die Wohnräume hineingetragen, andere entstehen direkt im Haus. In unseren Breiten gelten Hausstaubmilben als wichtigste Allergenquelle in Innenräumen. Die allergisierenden Stoffe stammen vor allem aus ihrem Kotballen, die wir allerdings mit blossen Auge ebenso wenig entdecken können wie die winzigen Tiere selbst.

Ein Viertel aller Allergiker soll mehr oder weniger stark auf Milben überempfindlich reagieren. Das sind in Deutschland und der Schweiz zusammen immerhin rund 5 Millionen Menschen.

Schwierigkeiten bereiten Allergiker ausserdem Schimmelpilzsporen, sowie Tierhaare und – hautschuppen, die sich im Staub ansammeln. Ferner finden sich dort Bakterien und Speisereste, die Allergien auslösen oder aber Allergenproduzenten ernähren können. Sie mischen sich mit den allergenen Überresten und Ausscheidungen zahlreicher Insekten. Darunter sind Speck- und Rüsselkäfer, Grillen, Schaben und Silberfischchen, um nur die bekanntesten zu nennen. Beim Aufwirbeln des Staubs gelangen alle diese Teilchen mit der Luft in die Atemwege.

### **Hauptartikel auf dem Speiseplan**

Die zwei wichtigsten Milbenarten gehören gewissermassen zum „normalen“ Ökosystem unseres Haushalts. Weil speziell Hautpartikel auf ihrem Speiseplan stehen, heissen sie auch **Dermatophagoide** (gr. Dermo = Haut, phagein = essen).

So gut wie keine Wohnung bleibt in unseren Breiten frei von Milben (Ausnahme Hochgebirge). Das gemässigte, eher feuchte Klima bietet den Tieren ideale

Lebensbedingungen. Zwar leben die ungebetenen Gäste ganzjährig in unseren Häusern, aber im Spätsommer und Herbst haben sie Hochsaison. Allergische Symptome können sich in dieser Zeit verstärken. Anders als bei den meisten Allergien scheint die Erkrankung von der Menge der Milben und ihrer Exkremente abzuhängen.

Allergiker sollten deshalb versuchen, die Zahl der ungebetenen Gäste gering zu halten. Ihre allergischen Symptome können sie dadurch deutlich mindern oder sogar loswerden. Dazu müssen sie allerdings die Lebensgewohnheiten ihrer kleinen Mitbewohner kennen.

### **Am liebsten im Bett**

Milben sind winzige Spinnentiere, die wegen ihrer relativ grossen und zugleich dünnhäutigen Körperoberfläche kein trockenes Klima vertragen. Sie verlieren dann zu viel Feuchtigkeit an die Umgebung.

Hausstaubmilben gedeihen bei einer Luftfeuchtigkeit von rund 65 bis 80 Prozent und einer Umgebungstermperatur von 20 bis 30 Grad Celsius. Der Mensch verliert täglich etwa 1,5 Gramm Hautschuppen, und die machen immerhin rund 1,5 Millionen der winzigen Spinnentierchen satt. Hautpartikel, Haare und Federn von Haustieren stehen ebenfalls auf ihrem Speiseplan.

Für bestimmte Milbenarten sind all diese Überreste nur interessant, sofern sie von Schimmelpilzen überzogen sind. Diese bilden ihre eigentliche Nahrung.

Es wundert nicht, dass die Mehrzahl der Milben dort haust, wo wir die meisten Schuppen verlieren: im Bett. Sie stecken in der Matratze, in Kissen und Decken.

Auch in Polstermöbeln, in Teppichen und Teppichböden, Kissen und Kuscheltieren halten sie sich verborgen. Besonders beliebt sind ferner die Schlafstätten von Haustieren. Der Allergiker soll vor allem den Milben im Schlafzimmer den Kampf ansagen und seine Wohnung gründlich sanieren. Dass das nicht immer leicht ist, hat auch mit der enormen Anpassungsfähigkeit der Winzlinge an ihre Umwelt zu tun. Fällt die Luftfeuchtigkeit unter einen kritischen Wert, verharrt ein grosser Teil der Milben in „Dauerstadien“ und erwacht erst dann wieder zum Leben, wenn es feuchter wird. Ausserdem können sie sich mit Krallen, Borsten oder Haftlappen an ihrer Unterlage festklammern – und lassen sich eben deshalb nicht ohne weiteres mit dem Staubsauger entfernen.

Milben, die im Gefieder von Vögeln leben und manchem Haustierallergiker zu schaffen machen, haben andere Tricks. An ihren Beinen tragen sie kompliziert gebogene Fortsätze, mit denen sie sich so zwischen die Federstrahlen klemmen, dass sie selbst beim Fliegen nicht aus dem Gefieder wehen.

### **In den Vorräten versteckt**

Insbesondere Vorräte wie Mehl, Kartoffeln, getrocknete Früchte und Käse können von weisslich oder gelblich gefärbten Vorratsmilben befallen sein.