Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 9

Artikel: Die Hausstaubmilbe : was stellt sie alles an?
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554683

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

zu Tal gefahren. Die Bahnangestellten erklärten mir, dass es sich bei der Frau um eine Italienerin aus Mailand handle. Sie ist ohne sich zu akklimatisieren gleich auf die Diavolezza hinaufgefahren. Wie es vielen anderen Touristen gleicherweise ergeht, ist dieser Frau übel geworden, sie musste einige Male erbrechen, wurde im eigentlichen Sinne also bergkrank (Kreislaufkollaps).
Nach meiner Schätzung war sie ungefähr um die dreissig Jahre alt. Solche Vorkommnisse gibt es in den Bergen immer wieder, weil die Touristen nicht verstehen, dass unser Gefässsystem Zeit braucht, um sich an eine Höhenlage zu gewöhnen. Wer vom Tiefland in eine Region von 2500 bis 3000 Meter möchte, der sollte vorher mindestens einen bis zwei Tage auf halber Höhe bleiben und mit leichten Wanderungen die Voraussetzung für das Hochgebirge schaffen. Am dritten Tag könnte man praktisch ohne Risiko die Hochlage aufsuchen. Es wäre besser zu Fuss hinaufzusteigen, statt sich mit einer bequemen Bergbahn fahren zu lassen.
Ein Tourist mit stabilem Kreislauf verträgt die Höhe besser. Mir persönlich macht es nichts aus mit der Gondel nach zwei Tagen auf 3000 Meter hinaufzufahren. Ich habe noch nie irgendwelche Schwierigkeiten gehabt.
Aber es gibt viele Menschen, die besonders vor dieser Karenzzeit in grösseren Höhen bergkrank werden. Dies äussert sich in Erbrechen, Übelkeit, Unwohlsein, ja oft sogar in Durchfall.

Das Herzversagen

Ich habe schon einige Male mit Bergfreunden erlebt, dass sie noch grössere Schwierigkeiten in Kauf nehmen mussten, wenn sie den eben gegebenen Rat, sich an die Höhenlage langsam zu gewöhnen, nicht berücksichtigt haben. Bei dieser sogenannten Bergkrankheit kommt oft ein verstecktes Herzleiden zum Vorschein, und ich habe als Folge dieser unvernünftigen körperlichen Beanspruchung auch schon erlebt, dass das Herz – das normalerweise bereit ist, ein ganzes Leben lang seinen Dienst zu tun – einfach versagte. Der Spruch aus dem Buche der Bücher, der eine viel tiefere Bedeutung hat, mag trotzdem angebracht erscheinen. Es heisst: «Bewahre dein Herz mehr denn alles, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens.»
Das buchstäbliche, das physische, wie auch das im Geistigen zu verstehende Herz ist für uns von lebenswichtiger Bedeutung. Denn das eine ist vom anderen in einem gewissen Sinne abhängig. Es ist deshalb gut, wenn man mit dem physischen wie auch mit dem geistigen Herz mit viel Feingefühl und Vernunft umgeht.
Es ist nicht weise und zudem nicht risikolos, sowohl das physische wie das geistige Herz bis zur Grenze des Tragbaren zu belasten.

AV

Die Hausstaubmilbe – was stellt sie alles an?

Hausstauballergie,
was versteht man darunter?

Schon seit Jahren war Frau K. mit Bronchialasthma geplagt. Oft befiel sie grosse Atemnot, die infolge eines Bronchialmuskelkrampfes entsteht, und wenn es schlimmer kam, dann schwollen auch die Schleimhäute an, und es bildete sich ein zähes Sekret, das sich nur schwer löste. Frau K. hatte schon viele Ärzte zu Rate gezogen, doch keiner konnte ihr wirklich helfen und sie von ihrem Leiden befreien.
Eines wusste man mit Sicherheit: Wie man ihr immer wieder bestätigte, litt Frau K. an einer Hausstauballergie. Zwar machten einige Sensibilisierungstherapien das Leiden erträglicher, aber meistens handelte es sich nur um eine vorübergehende Linderung von kurzer Dauer. Die beste Heilmethode wäre natürlich, die Ursache, den Hausstaub, zu meiden oder ihn ganz auszuschalten. Dieser gute Rat wäre Frau K. wirklich teuer zu stehen gekommen, hätte sie ihre Wohnung staubfrei halten wollen.

Der Hausstaub ist ein uneinheitliches Gemisch verschiedenster Stoffe. Von Fall zu Fall aber erweist sich auch nur ein einziger dieser kaum sichtbaren Staubpartikel als der eigentliche Übeltäter. So beschuldigte man die Wolle, Tierhaare, Bettfedern, Imprägnierungsmittel oder Wandanstriche – um nur einige der unzähligen Möglichkeiten zu nennen – Auslöser der asthmatischen Anfälle zu sein.

Die spontane Besserung

Jedes Jahr im Herbst besuchte Frau K. ihre in einem Oberengadiner Dorf ansässige Schwester. Jedes Mal schien das grosse Wunder einer Heilung eingetreten zu sein. In den vier Wochen ihres Aufenthaltes trat kein einziges Mal ein Anfall auf. Frau K. atmete unbeschwert die würzige Bergluft ein und fühlte sich sichtlich wohl. Ihr Bronchialasthma war wie weggeblasen. Als ihre Ferien dem Ende entgegengingen, trennte sie sich nur schweren Herzens von der schönen Engadiner Bergwelt. Kaum war Frau K. wieder im Tal der Rheinebene, stellte sich ihr Asthma aufs neue ein.
Ihr 16jähriger Sohn, von kräftiger Statur, scheint diese Veranlagung von seiner Mutter geerbt zu haben. Bei ihm waren es jedoch nicht die Bronchien, er litt fast ganzjährig an Schnupfen mit Schleimbildung und Niesattacken. Nur bei seiner Tante im Engadin verschwanden die lästigen Beschwerden und plagten ihn erst wieder, wenn er wieder zu Hause war.

Des Rätsels Lösung

«Ja, die reine Engadiner Luft, die hat Euch gut getan», pflegten die Bekannten zu sagen, und auch der Arzt teilte lange Zeit diese Meinung. Frau K. und ihr Sohn waren jedoch skeptisch, denn auch in einem alten Bauernhaus mit Kühen, Schafen, Hühnern und Heuboden gibt es mehr als genug Staub. Inzwischen haben Forschungen nachgewiesen, dass in vielen Fällen nicht der gewöhnliche Hausstaub, sondern vielmehr die Hausstaubmilben die Allergie auslösen. Die vollständige Beschwerdefreiheit trat bei den beiden deshalb so rasch ein, weil in Orten über 1600 m Höhe, in denen natürlich geringere Luftfeuchtigkeit herrscht, fast keine Milben mehr vorkommen. Im Hochgebirge finden sie keine geeigneten Lebensbedingungen.

Wie sieht eine Hausstaubmilbe aus?

Sie hat weniger das Aussehen eines possierlichen Teddybärs als vielmehr das einer Spinne mit acht Beinen, Mund und Kauwerkzeugen. Doch keine Angst! Sie werden von der Milbe weder gebissen noch gezwickt, wenn Sie in Ihrem warmen Bett liegen, denn Ihre Haut ist für dieses harmlose Tierchen viel zu grob, vergleichbar etwa mit einer mittelalterlichen Ritterausrüstung. Deshalb können Milben auch keinen Juckreiz verursachen, von dem so viele ältere Menschen geplagt werden. Mit blossem Auge ist die Milbe nicht zu erkennen, weil sie winzig klein und durchsichtig wie Glas ist. Ihre Nahrung ist recht bescheiden, sie ernährt sich lediglich von Hausstaub – daher der Name Hausstaubmilbe – und hält sich vornehmlich in den Betten auf. Dort findet sie besondere Leckerbissen, die Hautschuppen, die der Mensch, täglich ein Gramm, verliert. Zudem fühlen sich die Milben in der Bettwärme besonders wohl.

Die eigentliche Ursache

Wie jeder lebende Organismus verfügt auch die Milbe über einen Stoffwechsel: Nahrungsaufnahme, Verdauung und Ausscheidung. Wir wissen heute, dass die Milbe winzige Kügelchen als Kot ausscheidet, die der Mensch in Form des Staubs einatmet. Dieser Kot verursacht die Reizung der Schleimhäute.

Die häufigste Atemwegsallergie

Man darf das Auftreten der Hausstaubmilben-Allergie nicht verharmlosen, denn sie ist nach dem Heuschnupfen die häufigste Inhalationsallergie. Immerhin leiden vier bis sechs Prozent der Bevölkerung an dieser Erkrankung. Ist die Ursache einer Allergie erst einmal erkannt, dann können verschiedene Massnahmen zu deren Beseitigung ergriffen werden. Zunächst sollte man etwas über die Umweltverhältnisse der Milbe erfahren.

Wie lebt die Milbe?

Die Milbe bevorzugt, wie schon gesagt, warme Betten und eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit. In diesem Milieu, in unmittelbarer Nähe des Menschen, fühlt sie sich wohl, da sie dort ihre hauptsächliche Nahrung, die Hautschuppen, findet. Im Laufe ihres 100 Tage langen Lebens legt das Weibchen bis zu 300 Eier. Die Lebensdauer der Männchen ist etwas kürzer. In unseren Häusern und Wohnungen kommen Milben in grosser Zahl vor. Dies sollte uns nicht erschrecken, denn diese harmlosen Tierchen tun uns abgesehen von der Allergie gar nichts an. In einem Gramm Hausstaub, der durch Absaugen von Bettmatratzen gewonnen wurde, fand man bis zu 4000 Milben. Aber nicht jedes Bett beherbergt eine derart hohe Zahl unerwünschter Gäste. Es kommt sehr auf die Pflege der Wohnung an.

Am sichersten können sich Bewohner höherer Gebirgslagen fühlen. Allergiker in der Schweiz sind in der glücklichen Lage, wenigstens das Wochenende in Hochlagen verbringen zu können, wo sie, wenn auch nur für kurze Zeit, beschwerdefrei bleiben.

Was können wir dazu beitragen, dass unser Haushalt milbenfrei bleibt?

Wie wir bereits erfahren haben, halten sich Milben am liebsten in den Schlafräumen auf, weil sie dort reichlich Nahrung finden. Wenn Sie Allergiker sind und an Bronchialasthma oder das ganze Jahr über an Schnupfen leiden, dann beginnen Sie zunächst Ihr Schlafzimmer zu sanieren und beachten dabei folgende Regeln:

1. Lüften Sie das Zimmer so oft wie möglich. Bei schönem Wetter können Sie das Fenster im Sommer immer offen lassen. Sorgen Sie für eine niedrige Zimmertemperatur und halten Sie den Raum trocken.
2. Verwenden Sie im Winter keine Luftbefeuchter.
3. Entfernen Sie, tut es Ihnen auch noch so leid, Teppiche und Teppichböden, und lassen Sie einen fugenlosen Holzboden verlegen. Notfalls leistet auch ein Kunststoffbelag den Anforderungen Genüge. Erkundigen Sie sich in einem Bio-Bauzentrum, dort wird man Sie gerne beraten. Wischen Sie den Boden niemals feucht auf, sondern saugen Sie ihn mit einem Staubsauger ab.
4. Es wäre von Vorteil, alte Tapeten zu entfernen und durch einen einfachen Anstrich zu ersetzen.
5. Die Matratzen sollten öfters – und nicht nur beim Frühjahrsputz – abgesaugt werden. Abbürsten ist unbedingt zu vermeiden, da dies die Milben lediglich an eine andere Stelle verschleppen würde. Achten Sie beim Saugen besonders auf Falten und Rillen.
6. Nehmen Sie den Wechsel der Bettwäsche öfters als bisher vor, ebenso den des Nachthemdes oder des Pyjamas.
7. Massieren Sie Ihren Körper leicht mit einer trockenen Bürste, damit die abgestorbenen Schuppen von der Haut fallen. Duschen Sie anschliessend lauwarm, um die Schuppen abzuspülen. Nach dem Abtrocknen sollte die Haut mit einem guten Funktionsöl eingerieben werden. Mit dieser Massnahme entziehen Sie den Milben weitgehend ihre Nahrung.
8. Auf keinen Fall dürfen Sie Desinfektionsmittel oder gar Insektenbekämpfungsmittel versprühen. Es wird Ihnen erstens keine Linderung bringen, und zweitens können Sie sich durch diese chemischen Substanzen eine neue Allergie einhandeln.

Frau K. befolgte all diese Massnahmen, obwohl die Verlegung eines neuen Bodens viel Geld kostete. Zwar herrscht im Hause nun eine gewisse Sterilität, doch die Gemütlichkeit hat nicht darunter gelitten. Die asthmatischen Anfälle sind weitaus seltener geworden, denn zusätzlich tut Frau K. etwas für die Desensibilisierung. Auch hier gilt, wie bei allen anderen Erkrankungen, die Aktivierung und somit Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte zu fördern. Um den Organismus widerstandsfähiger zu machen, stehen uns einige pflanzliche Mittel (wie zum Beispiel Echinacea) zur Verfügung. Nach dem Duschen könnte man die Haut mit einem Funktionsöl, das zum Beispiel die ätherischen Öle von Eukalyptus, Kampfer, Sonnenblumen usw. enthält, leicht einreiben.

Ein grauweisses Tierchen, das soviel Unheil

anrichten kann, ganz werden wir es wohl nicht ausrotten können. Wozu auch, denn die Milbe gehört ebenso wie andere Tiere zum Haushalt der Natur. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, Allergien auszulösen. Sicherlich ist die Milbe von einer Nützlichkeit, die wir nicht einmal erahnen. Denn alles ist zweckmässig erschaffen und nichts ist unnütz. Daran sollten Sie denken, wenn Ihr Arzt vielleicht bei Ihnen eine Hausstaubmilbenallergie feststellen sollte.

W. G.

Gedanken im hohen Alter

Seit vielen Jahren pflegen Herr P. R. und ich eine nette Freundschaft. Daraus resultierten zahlreiche, gute Gespräche mit Erfahrungsaustausch, da wir in der gleichen Richtung tätig sind. So habe ich ihn gebeten, einmal ein paar Gedanken für mich und unsere «Gesundheits-Nachrichten» aufzuschreiben. Hier sind sie – und sicher kann manch einer etwas Positives für sich daraus gewinnen: «Jedes Alter hat seine schönen und positiven Seiten. Wünschenswert ist eine körperliche und geistige Gesundheit. Beides ist jedoch nicht selbstverständlich sondern ein göttliches Geschenk, wofür man gar nicht genug dankbar sein kann!

Beschwerden des Alters

Ich bin am 4. Juni 1899 geboren, bin also im 92. Lebensjahr. Gerade habe ich zwei Operationen hinter mir. Vor zwei Monaten bekam ich eine neue Hüfte (Hüftgelenk), und ein bösartiger Tumor an einer rechten Ohrmuschel musste entfernt werden. Beides ging ohne Komplikationen vorüber. Ich bin glücklich über meine neue Hüfte, die Schmerzen sind behoben und mit dem Gehen mache ich gute Fortschritte. Zusammen mit meiner guten Therapeutin gebe ich mir grosse Mühe. Es ist ein angenehmes Gefühl ohne Schmerzen zu sein. Ein weiteres Übel ist meine Oesophagus-Stenose (Verengung der Speiseröhre). Seit 12 Jahren kann ich bloss noch flüssige und pürierte Speisen zu mir nehmen. Das Essen ist keine Freude und kein Genuss mehr für mich. Dieser Zustand ist inoperabel, an der Speiseröhre kann man nichts operieren, ich muss damit leben. Es gibt ein Wort und das heisst sich damit abfinden, zu den Bresten ja sagen und sie akzeptieren!

Freuden im Alter

Nun kommt die freudige Seite. Ich lebe von einem Tag zum anderen. Jeden Tag bitte ich um die nötige Kraft, und am Abend danke ich dafür. Es ist wie ein Hindurchtragen, ich habe noch Freude am Leben, und dieses herrliche Rezept möchte ich allen Menschen kundtun und empfehlen. Man muss auch etwas für sich tun, man darf sich selber auch ein bisschen lieben. Es braucht eine positive Einstellung zum Leben und Zufriedenheit. Eine weitere Voraussetzung ist der Wille und auch der Humor, dieser ist sogar steuerfrei.

Körperpflege und Sport

Auch für den Körper muss man etwas tun, er braucht seine Pflege und soll nicht vernachlässigt werden. Ich habe mit 70 Jahren noch schwimmen gelernt und hatte den Plausch daran. Bis zum 80. Altersjahr machte ich meinen Köpfler (Anmerkung: Nicht für jedermann empfehlenswert!) vom 3-Meter-Sprungbrett – und auch sonst verschiedene Turnübungen. Dies erhält den Körper fit.

Rückblick

Ich habe verschiedenes gemacht in meinem Leben. In meiner Jugend war ich Bauer und habe hart gearbeitet. Damals gab es noch nicht Maschinen wie heute, auch hätte man kein Geld gehabt für deren Anschaffung. Durch einen Unfall musste ich diesen Beruf aufgeben und erlernte noch die Krankenpflege. 10 Jahre habe ich im Spital als Pfleger gearbeitet, für 150 Franken im Monat. Dies war die Grundlage zu meinem jetzigen Beruf. Mit 50 Jahren drückte ich noch einmal die Schul-