# Was ist Hausstauballergie?

Eine [Hausstaubmilbenallergie](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/hausstaubmilbenallergie/was-ist-hausstaubmilbenallergie/) wird nicht durch die Milben selbst, sondern durch das [Einatmen](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/unsere-atemwege/funktion/die-einzelnen-atembewegungen/) ihres (im Hausstaub mit enthaltenen) Kotes ausgelöst. Man spricht auch von einer inhalativen [Allergie](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/allergien-allgemein/was-sind-allergien/). Die auslösenden  Allergene befinden sich zwar auch (in geringerer Menge) im Inneren der Milbenkörper, hauptsächlich aber im Milbenkot. Im Folgenden soll aber der Einfachheit halber von einer Allergie gegen Hausstaubmilben die Rede sein.

Milben sind weltweit verbreitet und zählen zur Gruppe der Spinnentiere. Die bei uns relevanten Arten sind *Dermatophagoides pteronyssinus* (europäische Milbe) und *Dermatophagoides farinae* (amerikanische Milbe). Mit bloßem Auge sind die 0,1 bis 0,5 mm großen Tierchen nicht zu sehen. Die Tiere selbst sind harmlos, sie können weder stechen noch beißen und übertragen keine Krankheiten. Sie leben natürlicherweise im Hausstaub und ernähren sich hauptsächlich von Hautschuppen, Schimmelpilzen und Bestandteilen aus Mehlprodukten. Die Lebensspanne einer Hausstaubmilbe beträgt etwa 2-4 Monate. In dieser Zeit bildet sie ungefähr das 200-fache ihres Gewichtes an Exkrementen. Milben gibt es generell in jedem Haushalt, sie sind kein Anzeichen für mangelnde Hygiene.

Ein Mensch verliert jeden Tag 1-2 Gramm Hautschuppen - den Großteil dort, wo er sich hauptsächlich aufhält. Diese Menge reicht aus, um 1,5 Millionen Hausstaubmilben einen Tag lang zu ernähren. Daher sammeln sich in Matratzen und Polstermöbeln, wo der Körperkontakt besonders intensiv ist, aber auch in Teppichen, in denen Staub gut hängen bleibt, besonders viele Milben an. In höheren Regionen (über 1500 Metern), Wüsten oder der Antarktis sind Milben aufgrund der für sie ungünstigen Umweltbedingungen nicht oder kaum anzutreffen. Optimale Lebensbedingungen für die Tiere entstehen bei einer Zimmertemperatur ab 25 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 65-80%. Dementsprechend liegt ihre Hauptvermehrungszeit hierzulande zwischen Mai und Oktober. Sinkt mit Beginn der Heizperiode im Spätherbst die Luftfeuchtigkeit ab, stirbt ein Großteil der Milben ab und verursacht dadurch - angehäufter Kot plus zusätzlich freiwerdende [Allergenen](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/allergene/) aus dem Körperinneren der Milben - einen Beschwerdehöhepunkt für Allergiker.