

# Schimmelpilzallergie

---

Eine Allergie ist eine übersteigerte, krankmachende Abwehrreaktion des Körpers, ausgelöst durch Allergene. Eine Schimmelpilzallergie wird durch die Sporen oder die Pilzfäden (Myzel) der Schimmelpilze verursacht. Diese gelangen über die Atemwege, durch pilzbelastete Nahrungsmittel oder durch den Kontakt mit der Haut in den Körper und können folgende Krankheitserscheinungen auslösen:

- **Nase:** Niesreiz, Schnupfen, Schleimhautschwellung (verstopfte Nase, Atembeklemmung) = Rhinitis
- **Augen:** Juckreiz, Rötung, Tränen, Schwellungen = Konjunktivitis (seltener)
- **Atemwege:** Husten, Verschleimung = Bronchitis, akute Atemnot, Asthma (häufig)
- **Haut:** Juckreiz, Ausschlag (Ekzem, Nesselfieber, Neurodermitis)
- **Magen-Darm:** Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen (häufig)
- **Kopf:** Migräne (seltener)

Der Verdacht auf das Vorliegen einer Schimmelpilzallergie basiert entscheidend auf der Krankheitsvorgeschichte. Die Pilzsporen treten sowohl als „Innenraum - Allergene“ als auch als „Außen - Allergene“ auf. Als „Innenraum - Allergene“ kommen Schimmelpilze vor allem in feuchten, warmen und schlecht belüfteten Räumen, feuchten Kellern, Bädern, feuchtkalten Außenwänden, Tapeten, Schrank- und Bilderrückwänden, Teppichböden, Luftbefeuchtern, Klimaanlage, Topfpflanzen, Hydrokulturen, Eisschränken und im Hausmüll vor.

Zudem befallen einige Schimmelpilze häufig Nahrungsmittel, wie z.B. Brot und andere Backwaren, Gemüse, Obst, Käse. Schimmelpilzenzyme werden auch in der Industrie zur Veredelung von Lebensmitteln verwendet.

Als „Außen - Allergene“ schweben die Pilzsporen meist zusammen mit den Blütenpollen weit durch die Luft. Sie finden sich zudem vor allem in Rasen, Kompost, Laub oder Dung, in der Erde oder an Getreiden. Liegen eine oder mehrere der genannten Belastungen vor, wird nach detaillierter Aufzeichnung der Krankheitserscheinungen der Verdacht auf das Vorliegen einer Schimmelpilzallergie durch Haut-, Blut- und Reiztestungen (Provokation) überprüft.



### **1. Folgende Sanierungsmaßnahmen empfehlen sich bei einem Schimmelpilzbefall im Haus:**

- Die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung sollte 60% nicht überschreiten.
- Die Räume ausreichend heizen.
- Entfernen Sie Schimmelpilzbefall gründlich; oft hilft nur der Einsatz von Fachleuten.
- Durchlüften Sie die Räume regelmäßig. Allerdings gewährleisten dauerhaft gekippte Fenster keinen guten Luftaustausch sondern führen zu Energieverschwendung. Besser ist ein Stoßlüften (2-4 mal täglich), damit die feuchte Innenraumluft durch Frischluft ersetzt wird.
- Badezimmer sollten nur nach dem Baden/Duschen durch ein Fenster oder einen Ablüfter nach außen belüftet und getrocknet werden. Halten Sie die Badezimmertür während des Badens geschlossen, damit sich der Wasserdampf nicht in der ganzen Wohnung verteilt.
- Trocknen Sie die Wäsche nie in der Wohnung.
- Verzichten Sie auf Klimaanlage und Luftbefeuchter.
- Entfernen Sie Topfpflanzen. Hydrokulturen sollten regelmäßig auf Schimmelpilzbefall geprüft werden, sie sind aber seltener betroffen.
- Leeren Sie den Hausmüll regelmäßig.
- Biomüll nie in der Wohnung lagern. Hier befinden sich meist besonders viele Schimmelpilze.

### **2. Umgang mit Nahrungsmitteln bei einer Schimmelpilzallergie:**

- Vernichten Sie von Schimmelpilzen befallene Nahrungsmittel sofort und vollständig! Es reicht nicht, die verpilzten Stellen wegzuschneiden.
- Schälen Sie Obst und Gemüse.
- Lagern Sie die Nahrungsmittel gut verpackt sowohl im als auch außerhalb des Kühlschranks.
- Reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig.

### **3. Empfehlung für den Aufenthalt im Freien und für die Zeit während des Sporenflugs der Schimmelpilze:**

- Achten Sie auf die Informationen des Pollenflugdienstes. Informieren Sie sich über die Sporenflugzeit der Schimmelpilze, auf die Sie allergisch reagieren. Entsprechende Hinweise finden Sie unter Tel.: 0190 115480
- Meiden Sie Gartenarbeit und den Umgang mit Kompost.
- Meiden Sie Reizstoffe wie Nebel oder Auto- und Industrieabgase (Smog). Diese können Ihre Beschwerden verstärken.

### **4. Allergiker sollten auf das Rauchen verzichten**

### **5. Behandlung der Beschwerden (Symptomatische Therapie)**

- Je nach Lokalisation, Form und Ausmaß der Beschwerden Anwendung entsprechender antiallergischer Medikamente
- (z.B. Antihistaminika, Kortikoide) als akute Sofortmaßnahme. Hierdurch wird eine Beseitigung, Linderung,
- Unterdrückung der allergiebedingten Beschwerden aber nur für die Dauer der Anwendung erreicht.

## 6. Immunbehandlung durch spezifische Immuntherapie

- Die spezifische Immuntherapie nimmt als einzige Methode Einfluss auf Ihr verändertes Immunsystem und setzt somit an der Ursache der Erkrankung an. Sie bewirkt eine Rückbildung/Minderung der Krankheitserscheinung.
- Ziel der Behandlung ist es, durch regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Stoffe eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufzubauen und damit die Symptome zu unterbinden.
- Die Behandlung wird mit speziell auf die krankmachenden Allergene abgestimmten Präparaten (in Form von Spritzen oder Tropfen) durchgeführt.
- Behandlungsdauer: fortlaufend mind. 3 Jahre.
- Vorkommen der wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze

	Vorkommen im Freien	Vorkommen im Innenraum
<b>Alternaria</b>	weltweit; an Getreiden/ Gräsern/ Pflanzen; im Boden; an verfaulendem Holz; <b>Sporenflug: Juni bis Oktober</b>	Hausstaub; Abfall; Kompost; feuchte Häuser; Klimaanlage; Textilien; Nahrungsmittel
<b>Aspergillus</b>	weltweit: im Boden; auf verrottendem Pflanzenmaterial; Kompostieranlagen <b>Sporenflug: April bis Oktober</b>	Hausstaub; Abfall; Kompost; feuchte Häuser; Blumenerde; Vogelkäfige; Nahrungsmittel
<b>Cladosporium</b>	weltweit; an Gräser/Blättern; bei gutem Wetter besonders stark; an absterbenden Pflanzen; im Boden; <b>Sporenflug: Mai bis Oktober</b>	Hausstaub; Abfall; Kompost; feuchte Häuser; Klimaanlage; Nahrungsmittel
<b>Penicillium</b>	weltweit; im Boden; im Heu; an verfaultem Pflanzenmaterial; <b>Sporenflug: April bis September</b>	Hausstaub; Abfall; Kompost; feuchte Häuser; Nahrungsmittel (vor allem Obst, Brot)
<b>Phoma</b>	weltweit; im Boden; an absterbenden Pflanzen	Obst, Gemüse; vor allem an feuchten Wänden
<b>Botrytis</b>	weltweit; an Pflanzen; im Boden; primär in feuchten Regionen; oft an Weintrauben und Erdbeeren; <b>Sporenflug: Mai bis August</b>	Sauna; feuchte Häuser; Obst; Gemüse
<b>Rhizopus</b>	weltweit; meist in wärmeren Regionen; Saatgut; in der Luft; Gemüse; Obst; auf frischen und absterbenden Blättern; Vogelnester	Gemüse; Obst; Brot; Nüsse; oft in Kindersandkästen; Hausstaub