

RATGEBER
SCHIMMELPILZALLERGIE

SCHIMMELPILZE GIBT ES ÜBERALL



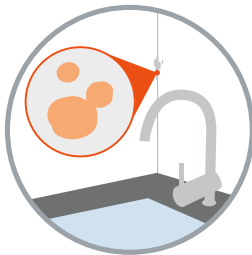
Was ist eine Schimmelpilzallergie?

Ob in Lebensmitteln, Wohnräumen oder im Gartenlaub – Schimmelpilze sind fast überall heimisch. Sie zeigen sich nur selten an der Oberfläche. Meist bleiben sie unsichtbar.

Über die Atemluft oder über die Nahrung gelangen Pilzsporen oder Bruchstücke von Schimmelpilzen in den Körper. Vermeiden können Sie das kaum. Das Immunsystem von Allergikerinnen und Allergikern reagiert schnell mit einer Überreaktion.

Schimmelpilze treten nicht nur in feuchten Wohnräumen oder an Lebensmitteln auf, sondern auch im Freien, besonders im Sommer und im Herbst. Sporen und Pollen sind teilweise zur gleichen Zeit in der Luft, daher wird eine Schimmelpilzallergie leicht mit einer Pollenallergie verwechselt.

Schimmelpilz



Symptome einer Schimmelpilzallergie

Eine Schimmelpilzallergie kann ganzjährig oder saisonal auftreten. Sie betrifft meist die Atemwege, aber auch Augen und Haut sowie – beim Verzehr schimmelbelasteter Lebensmittel – das Magen-Darm-System.

Typische Symptome sind: Heuschnupfen, ganzjähriger Schnupfen, Husten und akute Atemnot, tränende und juckende Augen, Ekzeme der Haut, Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden.

Wie wird eine Schimmelpilzallergie festgestellt?

Eine Schimmelpilzallergie kommt im Vergleich zu anderen Allergien selten vor. Die Diagnose ist aufgrund der vielen Arten und der Komplexität der Pilze schwierig. Bei einem Verdacht führt die Allergologin oder der Allergologe ein **Patientengespräch**. Gefragt wird vor allem, wann welche Symptome auftreten, um den tatsächlichen Auslöser der Allergie einzugrenzen.

Ein **Hauttest** (Pricktest) hilft, den Allergieauslöser zu finden.

Ein **Bluttest** kann die Diagnose stützen. Im Zweifel kann ein **Provokationstest** notwendig sein, bei dem kleinste Mengen des Allergens auf die Nasenschleimhaut aufgetragen werden, um zu prüfen, ob ein Schimmelpilz tatsächlich die Beschwerden auslöst.

Wie wird eine Schimmelpilzallergie behandelt?

Die effektivste Therapie bei einer Schimmelpilzallergie ist die **Allergenvermeidung**. Da Pilzsporen überall vorkommen, kann dies jedoch schwierig sein. Wichtig ist insbesondere eine schimmelarme Wohnumgebung.

Medikamente (z. B. Antihistaminika) können die Symptome lindern, aber nicht heilen. Sie helfen nur kurzfristig.

Bei einer Allergie gegen gängige Schimmelpilzarten kann auch eine **Hyposensibilisierung** erwogen werden. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Allergologin oder Ihrem Allergologen beraten.

Die Hyposensibilisierung ist die einzige Behandlung, die an der Wurzel der allergischen Reaktion ansetzt und ihre Symptome langfristig verbessern kann. Dabei soll sich das Immunsystem durch regelmäßige Injektionen des Allergens unter die Haut langsam daran gewöhnen. Der Behandlungszeitraum beträgt drei bis fünf Jahre.



Elektronenmikroskopische Aufnahme des Schimmelpilzes *Aspergillus fumigatus*, der in der Natur weit verbreitet ist.

Tipps für den Alltag

Im Wohnbereich

- Vermeiden Sie hohe Luftfeuchtigkeit: 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchte sind ideal. Lüften Sie mehrmals täglich.
- Stellen Sie große Möbel nicht direkt an Außenwände, sondern lassen Sie 10 cm Platz. Achten Sie auf Stockflecken hinter Schränken, Kacheln und Holzverkleidungen.
- Achten Sie im Keller, an alten Polstern, Teppichböden, Müll-eimern, Duschvorhängen, Waschmaschinen und Trocknern auf die Entstehung von Schimmelpilzen.
- Werfen Sie schimmelige Lebensmittel im Ganzen weg und entsorgen Sie Küchenabfälle und Biomüll regelmäßig.
- Verzichten Sie möglichst auf Zimmerpflanzen, Hydro-kulturen und Luftbefeuchter.

Etwa
110.000
Schimmelpilzarten
sind bekannt.

Im Freien

- Schimmelsporen fliegen vor allem von Mai bis Oktober und besonders stark bei trockenem, windigem Wetter. Vermeiden Sie dann den Aufenthalt im Freien.
- Verzichten Sie in der Hauptbelastungszeit möglichst auf Gartenarbeit und den Kontakt mit abgestorbenen Pflanzenteilen, Erde, Kompost, Heu und Gartenlaub.
- Vermeiden Sie bei Nebel, Smog oder erhöhter Ozonkonzentration anstrengende Tätigkeiten; die Beschwerden können sich dann verschlimmern.

Weitere Tipps auf www.typischatopisch.de

Was sind Schimmelpilze?

Weltweit gibt es geschätzt etwa 250.000 Schimmelpilzarten, wobei erst ca. 110.000 davon bekannt sind. Sie sorgen als wichtige Mikroorganismen mit anderen Pilzen und Bakterien für den Abbau organischer Materialien. Längst nicht alle sind eine Gefahr. Manche veredeln Lebensmittel, andere werden zur Produktion von Arzneimitteln genutzt.

Allergische Reaktionen lösen vor allem Schimmelpilze der Gattungen *Alternaria*, *Cladosporium*, *Penicillium* und *Aspergillus* aus. Für die Reaktion von Betroffenen spielt die Höhe der Schimmelpilzkonzentration in der Luft eine entscheidende Rolle.

Webtipp: Schlau klicken mit Spaß!

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma hängen zusammen. Denn: Sie gehören zu den atopischen Erkrankungen.

www.typischatopisch.de nimmt das Thema ganz genau unter die Lupe – jung und frisch aufgemacht: mit einem Videoclip, Patienten-Stories, einem Selbsttest, Alltagstipps und fundierten weiteren Hilfen. Wie im wahren Leben immer mit dabei: die „nervigen“ Begleiter namens Neurodermiticon, Rhiniticon und Asthmaticon.

Klicken Sie rein!



#TYPISCHATOPISCH



**Dieser Ratgeber entstand
unter Beratung von
Prof. Dr. med. Ludger Klimek,
Allergiezentrum Wiesbaden,
Präsident des Ärzteverbands
Deutscher Allergologen e.V.**

LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10
85737 Ismaning
www.leti.de



Kundenservice

Tel.: +49 (0)2302 202 86-0
info@leti.de

