

## **Schimmelpilz-Allergie**

### **Allgemeine Informationen und Empfehlungen**

Schimmelpilze können bei allergischen Personen Krankheitssymptome an den Atemwegen (Nase, Rachen, Bronchien) auslösen, meistens Schnupfen und Atemnot, manchmal auch Husten. Auch die Bindehaut der Augen kann betroffen sein (Augenjucken, Augentränen, gerötete und geschwollene Augenlider).

Ausgelöst wird die Schimmelpilzallergie von Pilzsporen, die – ähnlich wie Blütenpollen - in großen Mengen freigesetzt und über die Luft verbreitet werden. Schimmel gedeiht in feuchter Umgebung. Pilzsporen sind demzufolge bei feucht-warmer Witterung oder nach einem Gewitter zu erwarten. Manche Pilzsporen treten während des gesamten Jahres auf, andere nur zu einer bestimmten Jahreszeit (saisonal).

Als Faustregel gilt: Bei ganzjährig auftretenden Beschwerden liegen die Ursachen innerhalb von Räumen und Gebäuden, bei saisonalem Auftreten, z. B. im Sommer oder Herbst, im Freien.

Außerhalb von Gebäuden ist das Schimmelpilzwachstum nahezu zeitgleich mit dem grünen Pflanzen. Blätterhaufen, Kompost, Heu- und Getreidelager, Holzstämme, Brennholzstapel, Holzspäne, Gewächshäuser und jegliches faulende Material sind von Schimmelpilzen bevorzugte Orte. Auch Plätze in tiefem Schatten oder mit dichter Vegetation werden vom Schimmel bevorzugt. Dementsprechend befinden sich dort besonders viele Pilzsporen in der Luft. Schimmelpilzallergiker sollten solche Stellen meiden.

Innerhalb von Gebäuden finden sich Schimmelpilze in Räumen mit generell hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Weinkeller) oder mit feuchtem Mauerwerk. Bei unzureichender Lüftung kommt es auch hinter Tapeten oder textilen Wandverkleidungen zu Schimmelpilzbildungen. Brotkästen, Polstermöbel, Matratzen, Leder und Lederbekleidungen oder Gummidichtungen (Badezimmer) können ebenfalls von Schimmel befallen sein. Auf regelmäßiges und ausreichendes Lüften der Wohnung ist daher zu achten. Manchmal kann auch eine Wohnungssanierung oder ein Wohnungswechsel notwendig sein.

Im Freien getrocknete Wäsche ist ein "Fänger" von Schimmelpilzsporen und Pollen. Auch der Kot von Vögeln und anderen Tieren kann bestimmte Pilze (Aspergillus) enthalten. Ob auch Zimmerpflanzen zur Verbreitung von Schimmelpilzen beitragen, ist nicht eindeutig geklärt. Eine wichtige Quelle für Pilzsporen sind jedoch Nahrungsmittel. Bevorzugt wachsen Schimmelpilze auf Pfirsichen, Äpfeln und Zitrusfrüchten; besonders wenn das Obst überreif ist. Eine allergische Reaktion kann praktisch durch alle Nahrungsmittel ausgelöst werden, die Schimmel enthalten oder mit Schimmel bedeckt sind, z.B. Käse, Obst (Schale von Zitrusfrüchten, Trockenobst), Müsli, Gemüse, Fruchtsäfte, Speisepilze, Sojasaucen, Wein und Bier. Auch in Mehl, insbesondere Roggenmehl, und Tee wurden schon Schimmelpilzsporen gefunden.

Eine vollständige Meidung von Schimmelpilz-Allergenen ist nicht möglich. In jedem Fall kann der Allergenkontakt reduziert werden, indem man Orte mit hohem Schimmelpilzvorkommen meidet und indem man bekannte Schimmelpilzquellen beseitigt. Zusammen mit einer konsequenten antiallergischen Therapie können so die Beschwerden ausgeschaltet oder auf ein Minimum reduziert werden.

Die wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze	Vorkommen: auf oder in	Saisonales Vorkommen (Sporenflug)
Alternaria	Mehl, Obst, Gemüse, (auch auf Leinenstoffen), Sumpfgeländen, Wald u. Gärten sowie feuchtem Laub	Juli - September
Aspergillus	Baumwollstoffen, Hanf, Jute, Polstermöbeln, Schaumstoffmatratzen, Heu u. Silagefutter, Tierkot (Vogelhaltung), Holz, Papier und Tapeten, Badezimmern und Kellern, Früchten, Gemüse und Mehl	Juli - September
Cladosporium	Gewächshäusern und schlecht gereinigten Kühlschränken, Sumpfgeländen, Wald u. Gärten sowie feuchtem Laub	Juli - Oktober
Mucor	faulenden, organischen Materialien, (Gefahr beim Grasmähen!), Ledermöbeln u. -kleidung, Obst (Zitrusfrüchten, Äpfeln u. Pfirsichen), Brot, Käse, Mehl, Marmeladen u. Fruchtsäften	ganzjährig
Penicillium	feuchten, dunklen Weinkellern, Gartenerde und Laub, Badezimmern u. Wasserrohrleitungen, Gummidichtungen, Fensterbrettern, Tapeten, Matratzen u. Polstermöbeln, Obst (Zitrusfrüchten, Äpfeln und Pfirsichen), Brot, Käse, Mehl, Marmeladen u. Fruchtsäften	Juli - September

Bemerkung: Die Schimmelpilze, die den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten zugeordnet sind, gehören zwangsläufig zu diesen Sorten dazu, ohne dass diese Nahrungsmittel schon verdorben sind.

#### Hinweise für Schimmelpilz-Allergiker:

- Stets für gute Lüftung in Haus und Wohnung sorgen
- Hinter Schränken, Kacheln, Holzverkleidungen nach Stockflecken suchen
- Keine Küchenabfälle liegen lassen
- Zimmerpflanzen geben Nahrung und Feuchtigkeit für Schimmelpilze
- Luftbefeuchter an Heizungen entfernen
- Obst und Gemüse im Kühlschrank lagern
- Keine Gartenarbeit verrichten, denn abgestorbene Pflanzenteile und Kompost bilden einen guten Nährboden für Schimmelpilze
- Jeder Fall einer Schimmelpilz-Allergie braucht eine individuellen ärztliche Behandlung und Betreuung. Auch der Patient über seine Schimmelpilz-Allergie Bescheid wissen.

Quelle: ADIZ Allergie- und Dokumentationszentrum Bad Lippspringe

Dr. Niss, Dr. Engel & Dr. Niss-Engel, Osnabrücker Str. 113 48429 Rheine Tel.: 05971 – 6051