

Schimmelpilze





Inhalt

Das Chamäleon unter den Allergieauslösern	4
Was ist das eigentlich, eine Allergie?	5
Vielfältige Beschwerden	8
Schimmelpilzsporen transportieren die verantwortlichen Allergene	9
Der Allergietest bringt Klarheit	10
Strategien und Taktiken im Kampf gegen Schimmelpilze	12
Linderung mit Medikamenten	17
Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab	18
Fazit	22

Das Chamäleon unter den Allergieauslösern

Schimmelpilze gehören zu den Lebewesen, die am weitesten verbreitet und am besten an verschiedene Lebensumstände angepaßt sind. Sie ernähren sich vor allem von faulenden Pflanzen und können in kurzer Zeit große Mengen Sporen (Schimmelpilzkeime) bilden und in der Luft verbreiten.

Eine Schimmelpilzallergie kann bei den Betroffenen ganz verschiedene Beschwerden verursachen. Vielleicht hatten Sie Bauchschmerzen und Durchfall, nachdem Sie einen Fruchtsaft – mit Schimmelpilzresten – getrunken haben. Vielleicht fiel Ihrem Nachbarn das Atmen schwer, als er den Kompost im Garten verteilte. Oder Ihre Kollegin hat erzählt, daß sie morgens immer Kopfweh, Schnupfen und brennende Augen hat, wenn Sie aus dem Badezimmer kommt? An alledem kann ein Schimmelpilz schuld sein.



Eine Schimmelpilzallergie kann sich wie der Heuschnupfen saisonal bemerkbar machen, wobei die Schimmelpilzseason aber eher im Spätsommer bis zum späten Herbst liegt. Allergische Beschwerden durch Schimmelpilzsporen können aber auch das ganze Jahr über bestehen. In diesem Fall muß auch daran gedacht werden, daß der Schimmel häufig in der Wohnung gedeiht.

Da die Schimmelpilzarten zahlreich sind, kann die Feststellung des ursächlichen Allergens im Einzelfall aufwendig sein. Verlieren Sie daher nicht die Geduld, wenn der erste Allergietest noch nicht das endgültige Ergebnis zeigt.

Was ist das eigentlich, eine Allergie?

Kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten eine ähnliche Zunahme erlebt wie die Allergien. Woran dies liegt, weiß niemand genau. Nach seriösen Schätzungen reagiert ein Fünftel bis ein Viertel der Deutschen allergisch. Die meisten haben eine Pollenallergie (Heuschnupfen). Auch die Schimmelpilzallergie ist eine relativ häufige Allergieform.

Was ist das eigentlich, eine Allergie? Vielleicht reagieren Sie „allergisch“ auf grüne Socken, Ihren Schwager oder dummes Gerede. Allgemein gesagt, zeigen Sie gegenüber diesen drei Störfaktoren eine veränderte Reaktionslage. Dies ist zwar schon ziemlich ähnlich wie bei einer „medizinischen“ Allergie, aber nicht dasselbe.

ALLERGIEN

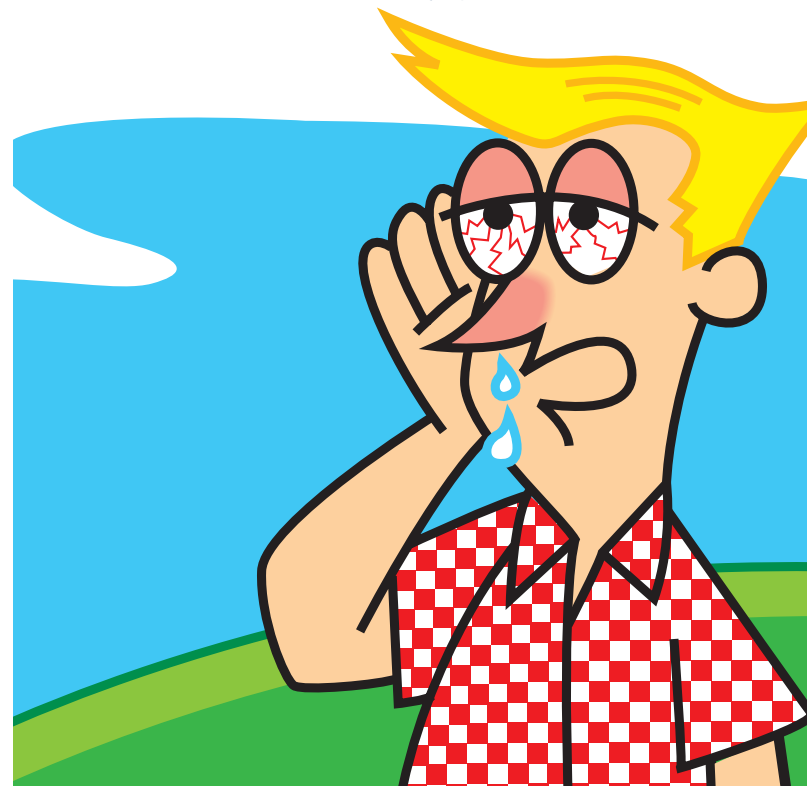
Bei einer Allergie im medizinischen Sinne reagiert Ihr Immunsystem auf kleine Partikel, die Allergene, die auf die Haut oder Schleimhaut treffen, mit besonderer Heftigkeit. Ein Allergiker hat nur dann Beschwerden, wenn „sein“ Allergen mit seinem Körper in Kontakt tritt.

Landet das Allergen, wie im Falle der Schimmelpilzsporen, auf der Schleimhaut von Nase, Augen oder Bronchien, bildet das Immunsystem, das der Mensch zur Abwehr von Gesundheitsgefahren dringend benötigt, Antikörper, die genau gegen dieses Allergen gerichtet sind. Das Immunsystem verhält sich ähnlich, als wären die Eiweißstoffe der Schimmelpilze eine Bedrohung für den Körper. Beim allerersten Allergenkontakt passiert weiter nichts. Beim zweiten Kontakt aber stürzen sich die bereits gebildeten Antikörper auf das Allergen. Die Reaktion zwischen beiden – Allergen und Antikörper – führt zur Freisetzung von Stoffen, vor allem von Histamin, die eine Entzündung am Ort des Allergenkontaktes, manchmal auch Reaktionen an weit entfernten Körperstellen, auslösen. Eine Allergie ist also letztendlich eine fehlgesteuerte Überreaktion des sonst sehr nützlichen Abwehrsystems unseres Körpers.

Die Schimmelpilzallergie beruht auf einer solchen Allergen-Antikörper-Reaktion und gehört zu einer Gruppe von allergischen Erkrankungen, die eng miteinander

verwandt sind. In diese Gruppe der sogenannten Atopien gehören auch der Heuschnupfen, das allergische Asthma, die Nahrungsmittelallergie und die Neurodermitis, eine zumindest teilweise allergisch verursachte Hauterkrankung. Nicht selten treten bei einem Allergiker mehrere dieser Allergieformen gleichzeitig auf.

Die meisten Menschen reagieren jedoch auf Schimmelpilze nicht mit Beschwerden. Die Bereitschaft, auf den Kontakt mit bestimmten Stoffen allergisch zu reagieren, ist teilweise erblich bedingt. Liegt diese grundsätzliche erbliche Veranlagung vor, so kann beispielsweise häufiger und intensiver Kontakt schließlich zu einer Sensibilisierung und nachfolgend zu allergischen Beschwerden und Krankheitssymptomen führen.



Vielfältige Beschwerden



Wenn Schimmelpilzsporen auf die Schleimhaut treffen, können die Beschwerden unterschiedlich sein. Werden sie mit der Luft eingeatmet oder treffen sie auf die Augen des Allergikers, verursachen sie entzündete Augenbindehäute, Niesattacken, Schnupfen mit laufender und verstopfter Nase, eine Atembeklemmung oder ein Asthma.

Mit dem Essen aufgenommene Schimmelpilzsporen dagegen verursachen eine Nahrungsmittelallergie mit ihren typischen Beschwerden: Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Bei einer Schimmelpilzallergie treten manchmal auch migräneartige Kopfschmerzen und Hautausschläge auf.

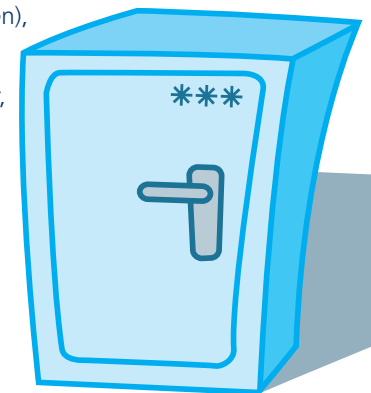
Unbehandelt entsteht aus einer Schimmelpilzallergie nicht selten ein Asthma mit Atemnot.

Schimmelpilzsporen transportieren die verantwortlichen Allergene

Nicht die Schimmelpilze selbst, sondern die von ihnen in großer Zahl abgegebenen Sporen, sind für die Allergie verantwortlich. Genauer gesagt, sind es Eiweiße auf der Oberfläche dieser Sporen, die bei entsprechend empfindlichen Menschen eine allergische Reaktion auslösen. Der Vorgang ist also ganz ähnlich wie bei der Pollenallergie, die den Heuschnupfen verursacht.

Schimmelpilze treten in sehr zahlreichen Arten auf. Sie ernähren sich in erster Linie von faulenden Pflanzen, aber auch von totem tierischem Material. Häufige Allergieauslöser sind verschiedene Schimmelpilzarten wie *Aspergillus*, *Penicillium*, *Cladosporium* und *Alternaria*.

Schimmelpilzsporen sind fast überall in der Luft. Im Haus gedeihen sie auf Lebensmitteln, z.B. auf schimmelndem Brot oder Obst, in selten gereinigten Kühlschränken (*Aspergillus* z.B. wächst bei den verschiedensten Temperaturen), in feuchten Räumen (vor allem Küche, Badezimmer, Waschküche) oder an feuchten, schlecht belüfteten Stellen, z.B. hinter Schränken oder in modrigen Kellerräumen. Tapeten, Kachelwände, Holzverschalungen,



Einbauten, Luftbefeuchter an Heizkörpern, Gummidichtungen, Blumenerde von Zimmerpflanzen und Hydrokulturen sind weitere Schimmelpilzquellen.

Außerhalb des Hauses findet man Schimmelpilze in (der Nähe von) Mülleimern, Komposthaufen, in der Gartenerde, auf vermodernden Pflanzenresten. Zur Zeit des Sporenfluges, die für jede Schimmelpilzart unterschiedlich ist, sind die meisten Pilzsporen in der Luft und die Beschwerden am ausgeprägtesten.

Nahrungsmittel, bei deren Herstellung unter anderem auch angeschimmelter Obst oder Gemüse verarbeitet wurde, wie z.B. Obstsaften, Weine, Schnäpse, Essigsorten, Tees, Marmeladen, können die Beschwerden einer Nahrungsmittelallergie (siehe separate Broschüre) auslösen. Auch wenn die Flüssigkeiten durch sterile Filter gepreßt wurden, können sie winzige Pilzsporenteile enthalten, die noch allergisch wirksam sind.

Der Allergietest bringt Klarheit

Durch geschicktes Fragen und Ihre Antworten hat der allergologisch spezialisierte Arzt bereits Schimmelpilze als Ihre Allergieauslöser in Verdacht, bevor er mit den Allergietests an der Haut beginnt. Beim sogenannten Pricktest wird ein Tropfen Testlösung mit einem bestimmten Allergen auf die Haut des Unterarms getropft. Dann wird durch den Tropfen mit einer feinen Nadel ganz oberflächlich in die Haut gestochen.

Die Reaktionen der Haut werden nach etwa 15–20 Minuten abgelesen. Wenn der Patient auf das betreffende Allergen reagiert, bilden sich eine juckende Rötung und eine kleine Hautquaddel (ähnlich wie nach dem Kontakt mit Brennnesseln) an der Teststelle. In einer Sitzung können mehrere Allergene gleichzeitig untersucht werden.

Bei fraglichem Ergebnis des Hauttests oder zur Bestätigung der Resultate werden die verdächtigen Allergene im sogenannten Provokationstest auf die Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut aufgebracht. Prompt eintretende Beschwerden sind der Beweis für das Vorliegen einer Allergie auf das entsprechende Allergen.

Eindeutige Ergebnisse beim Allergietest sind die Voraussetzung zur Vermeidung der eigenen Allergene und zur Durchführung der in den meisten Fällen wirksamen Hypo-sensibilisierung (siehe unten).



Strategien und Taktiken im Kampf gegen Schimmelpilze

Gegen Schimmelpilze können Sie enorm viel tun. Ähnlich wie bei der Hausstaubmilbenallergie, ist zur wirksamen Allergenvermeidung unter Umständen eine umfassende Sanierung der Wohnung erforderlich. Dann haben Sie gute Aussichten, Ihren Kampf gegen den Schimmelpilz zu gewinnen!

Wohnung, Feuchtigkeit

- Suchen Sie mit bloßem Auge sichtbare Schimmelpilzrasen oder Stockflecken in der Wohnung. Dazu müssen Sie die Schränke von der Wand wegschieben und auch unter dem Bett und Sofa nachschauen.

Auch hinter Holzverkleidungen, Einbauten und Kacheln können Schimmelpilznester sein. Entfernen Sie die Schimmelpilzflecken und -nester restlos.

- Behandeln Sie Schimmelpilzflecken, die Sie nicht komplett entfernen können, mit entsprechenden Mitteln aus der Apotheke oder Drogerie.
- Sorgen Sie sowohl in der Wohnung als auch im Keller für eine gute Durchlüftung, damit keine feuchten Stellen entstehen. Schieben Sie Schränke nicht bis ganz an die Wand, damit die Luft dahinter zirkulieren kann.
- Lüften Sie in Dusche und Bad immer gleich nach der Benutzung, um die Feuchtigkeit zu reduzieren.



14

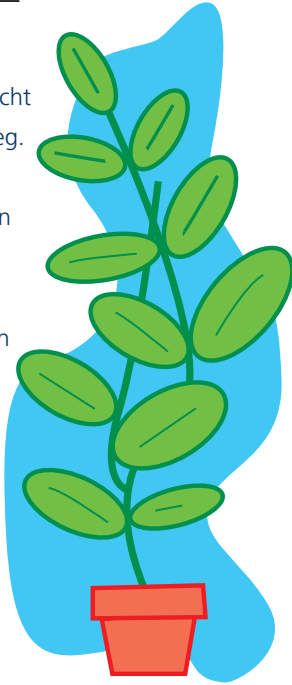
- Trocknen Sie keine nasse Wäsche und keine nassen Kleider oder Schuhe in der Wohnung.
- Benutzen Sie keine Luftbefeuchter, keine Ventilatoren oder Klimaanlage. Die Schimmelpilze können dort gedeihen bzw. die Schimmelpilzsporen dadurch verbreitet werden.
- Lassen Sie die Wohnung bei Abwesenheit nicht auskühlen. Das fördert die Bildung von Feuchtigkeit.

Nahrungsmittel, Zimmerpflanzen, Gartenerde

- Lassen Sie Küchenabfälle nicht in der Wohnung liegen.
- Lagern Sie Nahrungsmittel sachgemäß und kühl. Legen Sie Obst und Gemüse in den Kühlschrank, den Sie auch regelmäßig reinigen.

15

- Werfen Sie Lebensmittel mit Verdacht auf Schimmelbefall konsequent weg.
- Meiden Sie die Gartenarbeit, sofern Sie dabei Beschwerden haben.
- Zimmerpflanzen und Hydrokulturen sollten Sie aus der Wohnung entfernen. Sie liefern Schimmelpilzen Nahrung und Feuchtigkeit.
- Achten Sie darauf, daß der Komposthaufen im Garten nicht unter dem Fenster liegt, mit dem Sie häufig lüften.
- Schaffen Sie sich kein Haustier an, da bei bestehender Schimmelpilzallergie oft auch eine Tierallergie entsteht.





Auch auf Nahrungsmitteln können Schimmelpilze wachsen. Sie sollten daher Obst und Gemüse vor dem Essen schälen. Fertig zu kaufende Produkte aus Obst und Gemüse, wie Obstsäfte, Marmeladen, Weine können durch Pilzallergene verunreinigt sein. Achten Sie darauf, ob Sie nach dem Verzehr Beschwerden verspüren.

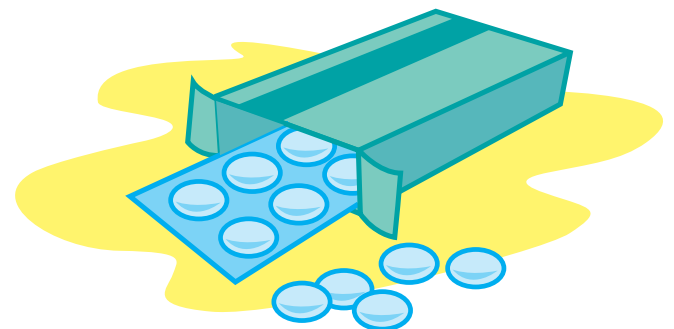
Im Urlaub, unterwegs

- Wenn Sie in einem Hotelzimmer Schimmel feststellen, lassen Sie sich gegebenenfalls ein anderes Zimmer geben oder suchen Sie sich ein anderes Hotel.

Linderung mit Medikamenten

Die meisten Medikamente (Antiallergika und Antihistaminika) lindern nur die allergischen Beschwerden, greifen aber nicht deren Ursache an. Die häufig eingesetzten und zum Teil auch frei erhältlichen Antihistaminika blockieren die Wirkung des Histamins. Diese Substanz wird bei einer allergischen Reaktion im Körper freigesetzt und verursacht die Entzündung (z.B. Schnupfen, Augenbrennen). Die allergische Reaktion läßt sich auch mit Hilfe des Wirkstoffes Cromoglicinsäure bremsen. Solche Medikamente wirken besser, wenn sie einige Zeit vor der erwarteten Allergenbelastung angewendet werden.

NOCH EIN HINWEIS: Schnupfensprays mit gefäßverengenden Wirkstoffen sollten Sie bei allergischem Schnupfen nur selten und kurzfristig verwenden, da sie die Nasenschleimhaut auf Dauer schwer schädigen können. Hier sind wir an dem Punkt angelangt, an dem mit Ihrer Allergie unter Umständen gründlich aufgeräumt werden kann. Sie brauchen dazu aber Geduld und einen langen Atem. Es kann sich allerdings lohnen.



Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab



Das Wort „Hyposensibilisierung“ bedeutet „unempfindlich machen“. Das Prinzip ist einfach. Es geht darum, dem Immunsystem seine fehlerhafte Reaktion wieder abzugewöhnen. Der Allergiker erhält zu diesem Zweck sein Allergen bzw. seine Allergene in steigender Dosierung so lange verabreicht, bis er darauf nicht mehr oder nur noch wenig allergisch reagiert.

Das Allergen, das in einer Lösung mit festgelegter Konzentration vorliegt, wird unter die Haut (subkutan) gespritzt. Die Spritze wird vom Arzt gegeben. Zu Beginn der Behandlung muß der Allergiker in der Regel einmal wöchentlich zum Arzt gehen, um die Spritze zu erhalten, später können die Abstände auf etwa 4 Wochen ausgedehnt werden. Die Steigerung der Allergendosis und auch die Festlegung der Abstände erfolgt individuell verschieden. In manchen Fällen kann eine Hyposensibilisierung auch mit Tropfen durchgeführt werden. Welche

der beiden Methoden für Sie geeigneter ist, muß Ihr Arzt entscheiden.



Nach umfangreichen Statistiken ist diese Behandlung bei den meisten Schimmelpilzallergikern erfolgreich. Das bedeutet: Die Patienten haben keine oder deutlich geringere Beschwerden.

Wenn Ihr Arzt entschieden hat, eine Hyposensibilisierung bei Ihnen zu beginnen, müssen Sie vor allem auf vier Dinge achten und Ihren Arzt in diesen Punkten wirksam unterstützen:

1. Eine Hyposensibilisierung wird über einen längeren Zeitraum, in der Regel drei Jahre lang durchgeführt. Die Zeitabstände der Injektionen bzw. der Einnahme der Tropfen und die Arzttermine sollen konsequent eingehalten werden.
2. Ihre Allergene müssen zweifelsfrei und (möglichst) vollständig bekannt sein. Es gibt keine Hyposensibilisierung „auf Verdacht“.



3. Sie sollten, wenn Sie diese Behandlung beginnen, abgesehen von der Allergie, gesund sein. Falls sich Ihr Gesundheitszustand geändert hat oder Sie beispielsweise das Gefühl haben, es bahnt sich bei Ihnen eine Erkältung an, müssen Sie dies Ihrem Arzt vor der Injektion mitteilen. Auch die Tropfen zur Hyposensibilisierung dürfen dann nicht eingenommen werden.
4. Bleiben Sie nach jeder Injektion immer noch eine halbe Stunde in der Praxis. Der Grund für diese Vorsichtsmaßnahme ist die Möglichkeit einer allergischen Allgemeinreaktion nach Injektion einer Allergenlösung. Das passiert glücklicherweise nur sehr selten und ist durch eine schnelle ärztliche Behandlung beherrschbar. Wenn also während der Wartezeit ungewöhnliche Symptome (Jucken im Rachen, an der Hand, an den Fußsohlen, Niesreiz, Husten, Atemnot, Hautjucken, Hitzegefühl, Unwohlsein) auftreten, müssen Sie sich sogleich an den Arzt oder die Arzthelferin wenden.



Die Hyposensibilisierung ist die einzige Möglichkeit, eine Schimmelpilzallergie ursächlich zu behandeln. Wappnen Sie sich mit genügend Geduld und fragen Sie sich nach etwa 2 Jahren Behandlung, ob Ihre Beschwerden schon gelindert wurden. In den meisten Fällen wird dies der Fall sein.

Da jeder Mensch anders ist und anders reagiert, ist jedoch nicht bei jeder Allergie und Allergieform eine Hyposensibilisierung sinnvoll. Wie oben beschrieben, ist es auch möglich, daß eine Besserung der Symptome beispielsweise schon nach einer Sanierung der Wohnräume eintritt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Therapie er Ihnen empfiehlt.

Fazit

Schimmelpilze wachsen fast überall. Sie ernähren sich vor allem von faulenden Pflanzen und können in kurzer Zeit große Mengen Sporen bilden und in der Luft verbreiten. Diese Sporen sind für die Allergie verantwortlich. Eine Schimmelpilzallergie kann sich saisonal bemerkbar machen, aber auch das ganze Jahr über bestehen, wenn der Schimmel in der Wohnung gedeiht. Sie führt zu Niesattacken, Schnupfen mit laufender und verstopfter Nase, zu Atembeklemmung und Augenbrennen. Mit dem Essen aufgenommene Schimmelpilzsporen verursachen Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Manchmal treten auch migräneartige Kopfschmerzen und Hautausschläge auf. Eine gründliche Sanierung der Wohnung kann die Beschwerden wirksam lindern. Darüber hinaus bietet die Hyposensibilisierung eine Chance, gegen Schimmelpilze unempfindlich zu werden.

WEITERE HINWEISE? Ja, außerdem gibt es gute Tipps für Allergiker auf der Homepage von Bencard:

WWW.BENCARD.DE

© **Bencard Allergie GmbH – Deutschland**

Postfach 40 03 04, 80703 München

Tel. +49 (0) 89 368 11-50, Fax +49 (0) 89 368 11-55

www.bencard.de – info@bencard.de

© **Bencard Allergie GmbH – Austria**

Hertha-Firnberg-Str. 3/Top 29, 1100 Wien

Tel. +43 (0)1 606 11-11, Fax +43 (0)1 606 11-24

www.bencard.at – office.at@bencard.com

D/1104/06-A/11



Innovation braucht Erfahrung