

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine Allergie gegen Schimmelpilze festgestellt.

Schimmelpilze sind Mikroorganismen, die uns in der Umwelt täglich begegnen. Für die Schimmelpilzallergie sind Pilzsporen verantwortlich, die - vergleichbar mit Blütenpollen - in großen Mengen freigesetzt und über die Luft verbreitet werden.

Schimmel gedeiht in feuchter Umgebung. Viele Pilzsporen sind daher bei warm-feuchter Witterung oder nach einem Gewitter zu erwarten. Pilzsporen können sowohl während des gesamten Jahres als auch nur zu einer bestimmten Jahreszeit (saisonal) Beschwerden auslösen.

Als Faustregel kann bei einer Schimmelpilzallergie gelten, dass bei ganzjährig auftretenden Beschwerden die Ursachen innerhalb von Räumen und Gebäuden, bei saisonbedingtem Auftreten, z. B. im Sommer oder im Herbst, außerhalb von Gebäuden gesucht werden müssen.

Außerhalb von Gebäuden ist das Schimmelpilzwachstum nahezu zeitgleich mit dem grünen Pflanzen. Blätterhaufen, Kompost, Heu- und Getreidelager, Holzstämme, Brennholzstapel, Holzspäne, Gewächshäuser und jegliches faulendes 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. Solche Stellen sollten vom Schimmelpilz-Allergiker gemieden werden.

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 Wandbekleidungen zu Schimmelbildungen (Stockflecken). Brotkästen, Polstermöbel, Matratzen, Leder und Lederbekleidungen oder Gummidichtungen (Badezimmer) können ebenfalls von Schimmel befallen sein.

Bisher ist nur wenig über die eigentlichen Allergene der Schimmelpilze bekannt, so dass sich die Diagnose gelegentlich schwierig gestaltet. Wie bei den Milben muss die Therapie von Sanierungsmaßnahmen begleitet sein, d. h.

- in den Innenräumen muss für ausreichende Lüftung gesorgt sein,
- alle Feuchtigkeitsprobleme z. B. in Bad, Küche, Schlafzimmer, Schuhschrank, hinter großen Möbelstücken, bei Topfpflanzen (in Topferde) müssen beseitigt werden und schließlich
- um die Bildung und Ausbreitung von Schimmelpilzen zu vermeiden, sollte die relative Luftfeuchtigkeit in Innenräumen nicht mehr als 50% betragen.
- Schimmelpilzallergene können auch mit Nahrungsmitteln (z. B. Essig, Tees, Fruchtsäften, Alkoholsorten) in den Körper gelangen und so Allergien auslösen. Dies bedeutet nicht, dass die entsprechenden Nahrungsmittel "verschimmelt" sind. Sie enthalten lediglich einzelne Stoffe von Schimmelpilzen, die als Allergene wirken können.
- Viele Nahrungsmittel können Schimmelpilzallergene enthalten. Daher muss der Schimmelpilzallergiker oft im Einzelnen ausprobieren, welche Nahrungsmittel für ihn unverträglich sind.

Tipps für Schimmelpilzallergiker:

Bad, Küche, Schlafzimmer, Waschkeller immer gründlich lüften.

Keine nasse Kleidung und Schuhe in der Wohnung lassen; sofort luftig trocknen.

Obst und Gemüse kühl lagern und bald verzehren; Küchenabfälle regelmäßig beseitigen.

Pflanzen nicht zu viel gießen, die Erde schimmelt leicht.

Übrigens: auch im Kompost, im Laub und im Rasen bilden sich Schimmelpilze; darum die Gartenarbeit besser anderen überlassen.