

## SCHIMMELPILZALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Dich



## SCHIMMELPILZALLERGIE VERSTEHEN

Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Deinem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Im Falle der Schimmelpilzallergie sind diese Umweltstoffe die Sporen oder Fäden von Schimmelpilzen. Gelangen sie über die Atemwege, belastete Nahrungsmittel oder Kontakt mit der Haut in Deinen Körper, können sie folgende allergische Reaktionen auslösen:

### DIE MÖGLICHEN SYMPTOME DER SCHIMMELPILZALLERGIE



#### NASE

Allergischer Schnupfen mit Niesreiz, verstopfter oder laufender Nase, geschwollene Schleimhaut



#### AUGEN

Allergische Bindehautentzündung mit Augenjucken, Augenrötung, brennenden und tränenden Augen



#### LUNGE

Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot, gereizter Rachen (Trockenheitsgefühl, Räuspern), Bronchitis



#### HAUT

Neurodermitis mit juckendem, gerötetem Hautausschlag, Nesselsucht mit Quaddeln und Hautrötung



#### GESAMTBEFINDEN

Kopfschmerzen, Müdigkeit

Abhängig von der Art können sich Schimmelpilze sowohl im Freien als auch in geschlossenen Räumen ansiedeln (siehe Tabelle Folgeseite). In Innenräumen wachsen sie das ganze Jahr über vor allem in feuchten, warmen und schlecht belüfteten Umgebungen, wie z.B. feuchten Kellern oder an Schrankrückwänden. In Außenbereichen haben sie vor allem im Frühjahr und Sommer Hochsaison.

## VORKOMMEN DER HÄUFIGSTEN SCHIMMELPILZE

	VORKOMMEN IM FREIEN	VORKOMMEN IM INNENRAUM
<b>ALTERNARIA</b>	An Getreide, Gräsern, im Erdboden, an verfaultem Holz (Mai – Nov.)	An Nahrungsmitteln in (Obst und Gemüse), feuchten Häusern, an Textilien
<b>ASPERGILLUS</b>	Im Erdboden, auf verrottendem Pflanzenmaterial, Kompostieranlagen (Jan. – Dez.)	Im Abfall, Kompost, in feuchten Häusern, Blumenerde, an Nahrungsmitteln, in Klimaanlageanlagen
<b>CLADOSPORIUM</b>	An Gräsern und Blättern, bei gutem Wetter häufigste Sporenform in der Außenluft, hohe Sporenbelastung bei Baum- oder Grasnchnitt, im Erdboden, auf verrottendem Pflanzenmaterial (Juni – Aug.)	An Nahrungsmitteln, in feuchten Häusern, Klimaanlageanlagen, Blumenerde
<b>PENICILLIUM</b>	Im Erdboden, auf Pflanzen (Jan. – Dez.)	An Nahrungsmitteln (Obst und Gemüse), im Abfall, Kompost, Hausstaub, in feuchten Häusern, an feuchten Tapeten, im Kühlschrank
<b>PHOMA</b>		an Obst und Gemüse, auf feuchten Oberflächen
<b>BOTRYTIS</b>	An Weintrauben als Edelfäule, z. B. bei „Beerenauslese“ (Mai – Okt.)	„Grauschimmel“ an Lebensmitteln, in feuchten Häusern, an Zimmerpflanzen
<b>RHIZOPUS</b>	Im Erdboden (Jan. – Dez.)	Auf Gemüse, Obst, Brot, Nüssen, im Hausstaub, in feuchten Häusern, an Nahrungsmitteln



Eine Schimmelpilzallergie sollte ernst genommen werden, da die Erkrankung von den oberen in die unteren Atemwege fortschreiten und sich ein allergisches Asthma entwickeln kann.

# BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN KENNEN

Wenn bei Dir allergische Reaktionen auftreten, wird Dein Arzt Dir wahrscheinlich Medikamente empfehlen, die die Krankheitserscheinungen mildern. Für eine solche Sofortmaßnahme werden sogenannte Antiallergika verwendet. Eine Linderung der Allergiebeschwerden kann hiermit allerdings nur für die Dauer der Anwendung erreicht werden. Eine Bekämpfung der Ursachen Deiner Allergie erfolgt auf diesem Wege nicht.

## ALLERGEN-IMMUNTHERAPIE

Ursächlich behandeln lassen sich einige Schimmelpilzallergien durch die sogenannte Allergen-Immuntherapie. Dabei verabreicht der Arzt dem Allergiker in steigender Dosis den Stoff, der die Allergie auslöst. Bei erfolgreicher Therapie wird dadurch eine sogenannte Desensibilisierung erreicht. Das heißt, dass der Körper durch Gewöhnung an den Auslöser diesen nicht mehr als gefährlich einstuft. In der Regel werden die Symptome schwächer oder verschwinden vollständig. Wie lange der Effekt anhält, ist allerdings unterschiedlich.

## WICHTIGE FAKTEN

1. Die Allergen-Immuntherapie setzt an der Ursache Deiner Allergie an.
2. Sie kann eine langfristige Rückbildung der Beschwerden bewirken und die Lebensqualität langfristig verbessern.
3. Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.
4. Die Behandlungsdauer beträgt mindestens drei Jahre.

# BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Da Schimmelpilze unter bestimmten Bedingungen so gut wie überall wachsen können, ist es schwierig, den Kontakt mit ihnen komplett zu vermeiden. Wenn Du einige einfache Tipps beherzigst, lassen sich Deine Allergiebeschwerden jedoch verringern.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Lüfte regelmäßig (regelmäßiges Stoßlüften statt dauerhaft gekipptes Fenster). Sorge für ausreichende Beheizung und achte darauf, dass die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung 60% nicht überschreitet.



Verzichte auf Klimaanlage und Luftbefeuchter. Sorge außerdem nach dem Duschen/Baden für eine gute Durchlüftung des Badezimmers.



Lagere Obst und Gemüse nur im Kühlschrank. Vernichte verschimmelte Nahrungsmittel sofort vollständig und reinige regelmäßig Deinen Kühlschrank.



Leere den Hausmüll regelmäßig und lagere Biomüll nicht lange in Deiner Wohnung.



Meide Gartenarbeit und den Umgang mit Kompost.



Verzichte auf Topfpflanzen und prüfe Hydrokulturen regelmäßig auf Schimmelpilzbefall.



Meide ungünstige Luftverhältnisse wie Nebel oder Auto- und Industrieabgase, da diese Deine Beschwerden verstärken können. Verzichte grundsätzlich auf das Rauchen.

# NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen findest Du auf unserem Patientenportal.

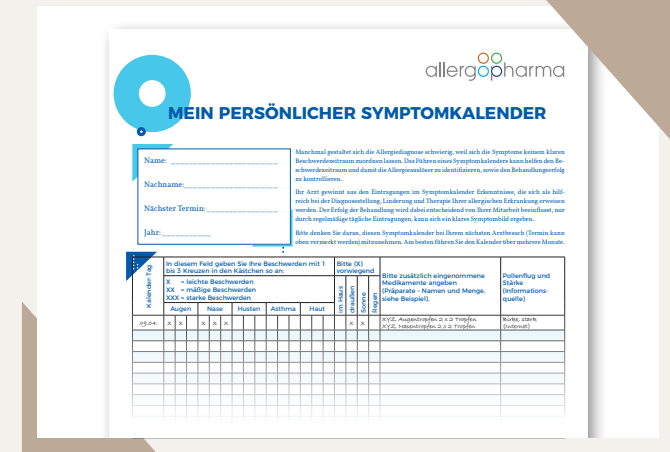


[www.allergie-freizeit.de](http://www.allergie-freizeit.de)

Hier findest Du beispielsweise eine Facharztsuche und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Dich bereit: [www.allergie-freizeit.de/downloads/](http://www.allergie-freizeit.de/downloads/)



Unsere Webseite [allergie-freizeit.de](http://allergie-freizeit.de) wurde 2022 mit dem „MeinAllergiePortal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

## Allergopharma GmbH & Co. KG

21462 Reinbek • Telefon +49 40 72765-104  
Fax +49 40 72765-449 • [medical-science@allergopharma.com](mailto:medical-science@allergopharma.com)  
[www.allergopharma.de](http://www.allergopharma.de) • [www.allergopharma.com](http://www.allergopharma.com)

## Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH

1010 Wien • Telefon +43 1 6157154 • Fax +43 1 6157153  
[office.at@allergopharma.com](mailto:office.at@allergopharma.com) • [www.allergopharma.at](http://www.allergopharma.at)