

Schimmelpilzallergie

Erklärung, Therapie und Tipps für Sie



Schimmelpilzallergie verstehen

Das Wort „Allergie“ bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem 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 einer Schimmelpilzallergie sind diese die Sporen oder Fäden von Schimmelpilzen. Gelangen sie über die Atemwege, belastete Nahrungsmittel oder Kontakt mit der Haut in Ihren 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 und Augenrötung, brennenden und tränenden Augen



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



Haut: Juckender und geröteter 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 Rückseite). In Innenräumen florieren 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. Als „Aussen-Allergene“ schweben die Pilzsporen von manchen Schimmelpilzen vor allem vor und während Stürmen durch die Luft. Sie finden sich zudem vor allem in verrottendem Holz, Pflanzen und Essen.



Behandlungsmöglichkeiten kennen

Antiallergika

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, kann ihr Arzt Ihnen Medikamente zur Milderung von Krankheitssymptomen verschreiben. Meist handelt es sich dabei um Antiallergika. Es handelt sich dabei um eine grosse Gruppe von Wirkstoffen, welche für die Behandlung von allergischen Erkrankungen eingesetzt werden. Sie haben anti-allergische, entzündungshemmende, immunsuppressive, antihistamine und mastzellstabilisierende Eigenschaften. Antiallergika können sowohl lokal, oral oder als Injektion verabreicht werden.

Die spezifische Immuntherapie

Ursächlich behandeln lässt sich die Schimmelpilzallergie durch die spezifische Immuntherapie. Diese kann durch die regelmässige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Ihr Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen. Eine spezifische Immuntherapie sollte mindestens drei Jahre durchgeführt werden.

Eine Schimmelpilzallergie kann von den oberen in die unteren Atemwege wechseln und es kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.



Wichtige Fakten

- 1** Für die akute Behandlung allergischer Reaktionen auf Pollen gibt es Antiallergika, die Ihnen helfen können die Symptome zu mildern.
- 2** Antiallergika können antiallergische, entzündungshemmende, immunsuppressive, antihistamine und mastzellstabilisierende Eigenschaften haben.
- 3** Die spezifische Immuntherapie setzt an der Ursache Ihrer Schimmelpilzallergie an. Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 4** Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden. Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt fortlaufend mindestens drei Jahre.

Vorkommen der häufigsten Schimmelpilze

	Vorkommen im Freien	Vorkommen im Innenraum
<p>Alternaria (weltweit)</p> <p>Mai - Nov.</p>	An Getreide, Gräsern, im Erdboden, an verfaultem Holz	Nahrungsmittel (Obst und Gemüse), feuchte Häuser, Textilien
<p>Aspergillus (weltweit)</p> <p>Jan. - Dez.</p>	Im Erdboden, auf verrottendem Pflanzenmaterial, Kompostieranlagen	Abfall, Kompost, feuchte Häuser, Blumenerde, Nahrungsmittel, Klimaanlage
<p>Cladosporium (weltweit)</p> <p>Juni - Aug.</p>	An Gräsern und Blättern, bei gutem Wetter häufigste Sporenform in der Aussenluft, hohe Sporenbelastung bei Baum- oder Grasschnitt, im Erdboden, auf verrottendem Pflanzenmaterial	Nahrungsmittel, feuchte Häuser, Klimaanlage, Blumenerde
<p>Penicillium (weltweit)</p> <p>Jan. - Dez.</p>	Im Erdboden, auf Pflanzen	Verderbende Nahrungsmittel (Obst und Gemüse), Abfall, Kompost, Hausstaub, feuchte Häuser, feuchte Tapeten, Kühlschrank
<p>Phoma (weltweit)</p> <p>Jan. - Dez.</p>		Obst und Gemüse, auf feuchten Oberflächen
<p>Botrytis (weltweit)</p> <p>Mai - Okt.</p>	An Weintrauben als Edelfäule, z. B. bei „Beerenauslese“	„Grauschimmel“ bei Lebensmitteln, feuchte Häuser, Zimmerpflanzen
<p>Rhizopus (weltweit)</p> <p>Jan. - Dez.</p>	Im Erdboden	Gemüse, Obst, Brot, Nüsse, Hausstaub, in feuchten Häusern, Nahrungsmittel

Besser durch den Alltag kommen

Da Schimmelpilze unter bestimmten Bedingungen so gut wie überall entstehen können, ist es schwierig, den Kontakt mit ihnen komplett zu vermeiden. Wenn Sie einige simple Tipps beherzigen, lassen sich Ihre Allergiebeschwerden jedoch effektiv verringern.

Tipps für den Alltag



Lüften Sie regelmässig (Stosslüften statt mit gekipptem Fenster). Sorgen Sie für ausreichende Beheizung und achten Sie darauf, dass die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung 60% nicht überschreitet.



Verzichten Sie auf Klimaanlage und Luftbefeuchter. Sorgen Sie ausserdem nach dem Duschen/Baden für eine gute Durchlüftung des Badezimmers.



Vernichten Sie verschimmelte Nahrungsmittel sofort vollständig und reinigen Sie regelmässig Ihren Kühlschrank. Schälen Sie ausserdem Obst und Gemüse.



Leeren Sie den Hausmüll regelmässig und lagern Sie Biomüll nicht in Ihrer Wohnung.



Meiden Sie Gartenarbeit und den Umgang mit Kompost.



Verzichten Sie auf Topfpflanzen und prüfen Sie Hydrokulturen regelmässig auf Schimmelpilzbefall.



Meiden Sie Reizstoffe wie Nebel oder Auto- und Industrieabgase, da diese Ihre Beschwerden verstärken können. Verzichten Sie auf das Rauchen.