

## **Patientenmerkblatt Schimmelpilz-Allergie**

### ***Was sind Schimmelpilze?***

Zur großen Familie der Pilze, von denen derzeit ca. 250.000 verschiedene Arten bekannt

sind, gehören neben Speisepilzen auch Schimmel auf Nahrungsmitteln und Stockflecken auf Tapeten. Schimmelpilze wachsen überall dort, wo es feucht und warm ist bzw. wo man pflanzliche Stoffe findet. Sie wachsen bevorzugt auf Lebensmitteln, Papier, Tapeten, Stoffen, Zimmerpflanzen, in Bad, Keller, Küche, Garten und sogar im Kühlschrank. Man trifft sie also, ebenso wie die Bakterien, überall an. Ein Schimmelpilz besteht aus einem Zellgeflecht, den so genannten Hyphen. Die Sporen (Samen) der Pilze dienen zur Fortpflanzung und sind mikroskopisch klein. Ständig schweben sie in der Luft, werden eingeatmet oder mit Nahrungsmitteln aufgenommen und können bei empfindlichen Personen zu Allergien führen.

### ***Wie äußert sich eine Schimmelpilzallergie?***

#### **Allergische Beschwerden durch das Einatmen von Schimmelpilzsporen:**

Am häufigsten entsteht eine Schimmelpilzallergie durch das Einatmen der Schimmelpilzsporen. Werden Schimmelpilzsporen eingeatmet, kommt es bei allergischen Menschen zu einer Freisetzung von Entzündungsmediatoren aus Mastzellen und basophilen Granulozyten („Allergiezellen“ des Körpers), die allergische Reaktionen auslösen, wie z. B. Fließschnupfen, Niesanfälle, Husten oder Asthma. Bei sehr starker z.B. beruflich bedingter Schimmelpilzbelastung kann sich auch eine so genannte exogene allergische Alveolitis ausbilden, eine Lungenerkrankung, bei der es zunächst zu einer Entzündung, später zu einer Verhärtung des Lungengewebes kommt.

In bestimmten Räumen (besonders in Kellern, in alten feuchten Häusern, in schlecht geheizten Neubauten, in Räumen mit Parkettboden, Klimaanlage oder Holzverkleidungen) können sich die Beschwerden verstärken. Hohe Sporenkonzentrationen in der Luft sind besonders von Mai bis Oktober zu verzeichnen; dabei kommen die Sporen einiger Schimmelpilz-Arten tagsüber in größeren Mengen vor, die anderen Arten dagegen nachts.

#### **Allergische Beschwerden durch Aufnahme von Schimmelpilzen über die Nahrung:**

Da auch viele Nahrungsmittel (Gemüse, Obst) schimmelpilzhaltig sind oder aus schimmelpilzhaltigen Ausgangsprodukten hergestellt werden (Fruchtsäfte, Bier, Wein), muss beim Genuss dieser Nahrungsmittel bei hochgradig allergischen Patienten ebenfalls mit Beschwerden gerechnet werden. Diese können sich durch Fließschnupfen, Husten, Asthma, Urtikaria, aber auch durch Migräne, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen äußern.

## **Wo und wann kommen Schimmelpilze vor?**

Die wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze sind Aspergillus, Cladosporium und Alternaria.

Cladosporium und Alternaria kommen bevorzugt in Sumpfbereichen, im Wald und in Gärten vor, da sie gerne auf verfaulten Pflanzen bzw. auf Laub wachsen. Daher sollten hoch empfindliche Personen jegliche Gartenarbeit (vor allem Rasenmähen) unterlassen.

Cladosporium trifft man außerdem in Gewächshäusern und in schlecht gereinigten Kühlschränken an. Er kommt von den o.g. Schimmelpilzen am häufigsten vor.

Alternaria findet man vor allem auf Mehl, Obst und Gemüse. Sowohl Alternaria als auch Cladosporium wachsen auch auf verschiedenen Textilien (z. B. Leinenstoffen).

Aspergillus wächst ebenfalls gerne auf Baumwollstoffen, aber auch auf Hanf, Jute und Kapok, auf Polstermöbeln und Schaumstoffmatratzen. Man findet ihn auf Früchten, Gemüse, im Mehl, im Heu und in Silagefutter, aber auch auf Tierkot (Vogelhaltung!), Holz, Papier und Tapeten. Im Badezimmer und in allen feuchten Ecken des Hauses (z.B. Keller) hält er sich besonders gerne auf.

Andere Schimmelpilzarten wie Mucor und Penicillium lieben Wärme und Feuchtigkeit. Sie gedeihen auf Obst (vor allem auf Zitrusfrüchten, Äpfeln und Pfirsichen), Brot, Käse, Mehl, Marmeladen und Fruchtsäften.

Mucor lebt auf allen faulenden, organischen Materialien, aber auch auf Ledermöbeln bzw. -kleidern. Beim Rasenmähen werden Mucorsporen in großer Anzahl aufgewirbelt.

Penicillium findet man in feuchten, dunklen Weinkellern, auf Gartenerde und Laub, aber auch in Badezimmern, auf Wasserrohrleitungen, Gummidichtungen, Fensterbrettern, auf Tapeten, Matratzen und Polstermöbeln.

## **Wie stellt man eine Schimmelpilzallergie fest?**

Zur Diagnosestellung führen wir, nach sorgfältiger Erhebung der Vorgeschichte und körperlicher Untersuchung, Hauttestungen mit künstlich hergestellten

Schimmelpilzallergen-Lösungen durch (evtl. in starker Verdünnung, in Abhängigkeit von der Vorgeschichte). Diese Hauttestungen werden ergänzt durch Blutuntersuchungen (Bestimmung des spezifischen IgE gegen Schimmelpilze). Zur Bestätigung der Diagnose und zur Überprüfung der tatsächlichen Relevanz der gefundenen Ergebnisse führen wir in manchen Fällen auch nasale Provokationen durch.

## **Welche Möglichkeiten der Allergiebehandlung gibt es?**

Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse der Allergiediagnostik wird Ihr Arzt die speziell für Sie in Frage kommenden Behandlungsmöglichkeiten auswählen. Bei nahrungsmittelbedingten Schimmelpilz-Allergien versucht man durch einen entsprechenden Diätplan die allergieverdächtigen Nahrungsmittel als solche zu erkennen und diese so weit wie möglich zu meiden.

Besonders bei Beschwerden, die die oberen und unteren Atemwege betreffen, ist eine Behandlung mit antiallergisch wirksamen Medikamenten oft erfolgreich, wobei gleichzeitig der Kontakt mit Schimmelpilzen so weit wie möglich vermieden werden sollte.

Sind die allergischen Beschwerden mit antiallergischen Medikamenten kaum zu unterdrücken, besteht die Möglichkeit einer Hyposensibilisierungsbehandlung mit den entsprechenden Schimmelpilzen. Dies ist die einzige ursächliche Behandlungsmöglichkeit einer Schimmelpilzallergie, sie ist jedoch aufwendig und erfordert ein hohes Maß an Patientenmitarbeit.

## **Wie können Sie selbst die Allergiebehandlung sinnvoll unterstützen?**

Lüften Sie Haus und Wohnung so oft wie möglich.

- Stellen Sie die Heizung während der Nacht oder bei Abwesenheit nicht aus. Ein

Auskühlen der Wohnräume fördert die Bildung von Feuchtigkeit an den Wänden.

- Entfernen Sie alle Luftbefeuchter an Heizkörpern.
- Vermeiden Sie die Benutzung von Belüftungs- und Klimaanlage.
- Achten Sie auf Stockflecken hinter Schränken, Kacheln, Holzverkleidungen etc.
- Verhindern bzw. beheben Sie nach Möglichkeit Wasserschäden, schlechte Drainage und Kondenswasserbildung in Ihrem Haus.
- Entfernen Sie möglichst alle Zimmerpflanzen (besonders in Hydrokultur).
- Lassen Sie keine Küchenabfälle liegen.
- Lagern Sie Obst und Gemüse nur im Kühlschrank. Reinigen Sie Ihren Kühlschrank häufig.