

Was, wann,
wie bei Allergie

SCHIMMELPILZALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Dich



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 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.

VORKOMMEN DER HÄUFIGSTEN SCHIMMELPILZE

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



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.

HYPOSENSIBILISIERUNG

Ursächlich behandeln lässt sich die Schimmelpilzallergie durch die Hyposensibilisierung, auch Allergen-Immuntherapie genannt. Sie kann durch die regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Dein Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen.

WICHTIGE FAKTEN

- 1 Die Allergen-Immuntherapie setzt an der Ursache Deiner Schimmelpilzallergie an.
- 2 Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen bewirken und Deine Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 3 Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.
- 4 Die Dauer einer erfolgreichen Therapie beträgt fortlaufend mindestens drei Jahre.

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 Du einige simple Tipps beherzigst, lassen sich Deine Allergiebeschwerden jedoch verringern:

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Lüfte regelmäßig (Stoßlüften statt mit gekipptem 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.



Vernichte verschimmelte Nahrungsmittel sofort vollständig und reinige regelmäßig Deinen Kühlschrank. Schäle außerdem Obst und Gemüse.



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



Meide Gartenarbeit und den Umgang mit Kompost.



Verzichte auf Topfpflanzen und prüfe Hydrokulturen regelmäßig auf Schimmelpilzbefall.



Meide Reizstoffe 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

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



Unter Downloads stehen außerdem u.a. ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Dich bereit: www.allergie-freizeit.de/downloads/



Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2022 mit dem „MeinAllergie Portal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

Allergopharma GmbH & Co. KG

21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650
Fax +49 40 7227713 • info@allergopharma.com
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH

1010 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at