

[www.leti.de](http://www.leti.de) Der neue LETI Ratgeber online – renommierte Mediziner beantworten wichtige Fragen rund um Atopie und Allergien.



Dieser Ratgeber entstand unter Beratung von Prof. Dr. med. Ludger Klimek, Allergiezentrum Wiesbaden, Präsident des Ärzteverbands Deutscher Allergologen e.V.

## SCHIMMELPILZE GIBT ES ÜBERALL



LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.  
Mehr Freiheit und Lebensqualität für die Patienten.  
Das ist unsere Mission.

LETI Pharma GmbH  
Gutenbergstraße 10  
85737 Ismaning  
[www.leti.de](http://www.leti.de)

Kundenservice  
Tel.: +49 (0)2302 202 86-0  
[info@leti.de](mailto:info@leti.de)

Art.-Nr. ALE0334

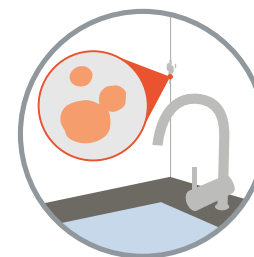
## Was ist eine Schimmelpilzallergie?

Ob in Lebensmitteln, Wohnräumen oder im Gartenlaub – Schimmelpilze sind fast überall heimisch. Sie zeigen sich nur selten an der Oberfläche. Meist bleiben sie unsichtbar.

Über die Atemluft oder über die Nahrung gelangen Pilzsporen oder Bruchstücke von Schimmelpilzen in den Körper. Vermeiden können Sie das kaum. Das Immunsystem von Allergikern reagiert schnell mit einer Überreaktion. Atemwegs- und Magen-Darm-Beschwerden sind die Folge.

Schimmelpilze treten nicht nur in feuchten Wohnräumen oder an Lebensmitteln auf, sondern auch im Freien, besonders im Sommer und im Herbst. Sporen und Pollen sind teilweise zur selben Zeit in der Luft, daher wird eine Schimmelpilzallergie leicht mit einer Pollenallergie verwechselt.

Schimmelpilz



### Symptome einer Schimmelpilzallergie

Eine Schimmelpilzallergie kann ganzjährig oder saisonal auftreten. Sie betrifft meist die Atemwege, aber auch Augen und Haut sowie – beim Verzehr schimmelbelasteter Lebensmittel – das Magen-Darm-System.

Typische Symptome sind: Heuschnupfen, ganzjähriger Schnupfen, Husten und akute Atemnot, tränende und juckende Augen, Ekzeme der Haut, Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden.

### Wie wird eine Schimmelpilzallergie festgestellt?

Eine Schimmelpilzallergie kommt im Vergleich zu anderen Allergien selten vor. Die Diagnose ist aufgrund der vielen Arten und der Komplexität der Pilze schwierig. Bei einem Verdacht führt der Allergologe ein **Patientengespräch**. Er fragt vor allem, wann welche Symptome auftreten, um den tatsächlichen Auslöser der Allergie einzugrenzen.

Ein **Hauttest** (Pricktest) hilft, den Allergieauslöser zu finden.

Ein **Bluttest** kann die Diagnose stützen. Im Zweifel kann ein **Provokationstest** notwendig sein, bei dem kleinste Mengen des Allergens auf die Nasenschleimhaut aufgetragen werden, um zu prüfen, ob ein Schimmelpilz tatsächlich die Beschwerden auslöst.

# Wie wird eine Schimmelpilzallergie behandelt?

Die effektivste Therapie bei einer Schimmelpilzallergie ist die **Allergenvermeidung**. Da Pilzsporen überall vorkommen, kann dies jedoch schwierig sein. Wichtig ist insbesondere eine schimmelarme Wohnumgebung.

**Medikamente** (z.B. Antihistaminika) können die Symptome lindern, aber nicht heilen. Sie helfen nur kurzfristig.

Bei einer Allergie gegen gängige Schimmelpilzarten kann auch eine **Hyposensibilisierung** erwogen werden. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Allergologen beraten.

Die Hyposensibilisierung ist die einzige Behandlung, die an der Wurzel der allergischen Reaktion ansetzt und ihre Symptome langfristig verbessern kann. Dabei soll sich das Immunsystem durch regelmäßige Injektionen des Allergens unter die Haut langsam daran gewöhnen. Der Behandlungszeitraum beträgt drei bis fünf Jahre.



Elektronenmikroskopische Aufnahme des Schimmelpilzes *Aspergillus fumigatus*, der in der Natur weit verbreitet ist.

## Tipps für den Alltag

### Im Wohnbereich

- Vermeiden Sie hohe Feuchtigkeit: 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchte sind ideal. Lüften Sie mehrmals täglich.
- Stellen Sie große Möbel nicht direkt an Außenwände, sondern lassen Sie 10 cm Platz. Achten Sie auf Stockflecken hinter Schränken, Kacheln und Holzverkleidungen.
- Achten Sie im Keller, an alten Polstern, Teppichböden, Müll-eimern, Duschvorhängen, Waschmaschinen und Trocknern auf die Entstehung von Schimmelpilzen.
- Werfen Sie schimmelige Lebensmittel im Ganzen weg und entsorgen Sie Küchenabfälle und Biomüll regelmäßig.
- Verzichten Sie möglichst auf Zimmerpflanzen, Hydrokulturen und Luftbefeuchter.

### Im Freien

- Schimmelsporen fliegen vor allem von Mai bis Oktober und besonders stark bei trockenem, windigem Wetter. Vermeiden Sie dann den Aufenthalt im Freien.
- Verzichten Sie in der Hauptbelastungszeit möglichst auf Gartenarbeit und den Kontakt mit abgestorbenen Pflanzenteilen, Erde, Kompost, Heu und Gartenlaub.
- Vermeiden Sie bei Nebel, Smog oder erhöhter Ozonkonzentration anstrengende Tätigkeiten; die Beschwerden können sich dann verschlimmern.

Weitere Tipps auf [www.leti.de](http://www.leti.de)

### Was sind Schimmelpilze?

Weltweit gibt es geschätzt etwa 250.000 Schimmelarten, wobei erst ca. 110.000 davon bekannt sind. Sie sorgen als wichtige Mikroorganismen mit anderen Pilzen und Bakterien für den Abbau organischer Materialien. Längst nicht alle sind eine Gefahr. Manche veredeln Lebensmittel, andere werden zur Produktion von Arzneimitteln genutzt.

Allergische Reaktionen lösen vor allem Schimmelpilze der Gattungen *Alternaria*, *Cladosporium*, *Penicillium* und *Aspergillus* aus. Für die Reaktion von Allergikern spielt die Höhe der Schimmelpilzkonzentration in der Luft eine entscheidende Rolle.

### Hautpflege für Allergiker

Allergiker sollten sich zweimal täglich eincremen, um ihre Hautbarriere optimal zu pflegen.

**LETIAT4** ist eine medizinische Hautpflegeserie speziell für die Haut von Allergikern\* und Neurodermitikern. Alle Produkte unterstützen die Linderung der vier typischen Symptome: Trockenheit, Juckreiz, Reizungen und Infektionen.



**JETZT GRATIS TESTEN\*\***

Luxusproben von LETIAT4 gratis bestellen und kennenlernen: [www.leti.de/gratisprobe](http://www.leti.de/gratisprobe)

\* Subtyp I wie Heuschnupfen oder allergisches Asthma  
\*\* solange der Vorrat reicht

[www.leti.de](http://www.leti.de) Der neue LETI Ratgeber online – mit noch mehr Tipps und Wissen für Allergiker

 **LETI Pharma**  
seit 1919

100  
JAHRE  
EXPERTISE