Tabelle der häufigsten Schimmelpilze und deren Vorkommen im häuslichen Umfeld:

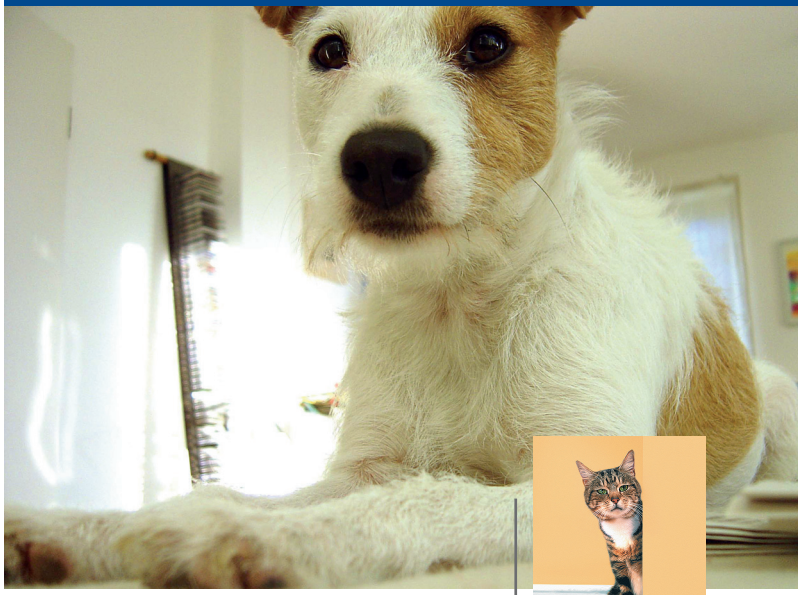
Cladosporium (häufigster Pilz, Sporenflug vermehrt im Hochsommer)	Gewächshäuser, Kühlschrank, Fugenmassen
Alternaria (Sporenflug vermehrt im Hochsommer)	Mehl, Obst, Gemüse, Fensterrahmen
Aspergillus	Baumwolle, Polstermöbel, Schaumstoffmatratzen, Tapeten, Badezimmer, Keller
Penicillium	Zitrusfrüchte, Lebensmittel, Gummidichtungen, Polstermöbel
Mucor	Ledermöbel, werden viel beim Rasen-mähen aufgewirbelt.
Aureobasidium	Blätter, Badezimmer, Küche
Botrytis	Erdbeeren, Weintrauben, Nüsse
Fusarium	Erdboden, Gras, Getreide, Luftbefeuchter
Phoma	Stockflecken
Neurospora	Brotschimmel

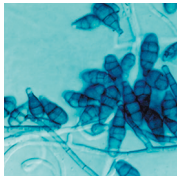
HAL ALLERGIE GMBH
Postfach 13 04 50, 40554 Düsseldorf
Kölner Landstraße 34a, 40591 Düsseldorf
Tel.: (02 11) 9 77 65-0
Fax: (02 11) 9 77 65-49 oder 78 38 71
E-Mail: info@hal-allergie.de
Internet: www.hal-allergie.de

HAL ALLERGY Handels-GmbH
Johnstrasse 4-6
A-1150 Wien
Tel.: + 43 (0) 1 - 489 31 00
Fax: + 43 (0) 1 - 489 31 10
E-Mail: info@hal-allergy.at
Internet: www.hal-allergy.com

5.6.1c 03/08

Wissenswertes
zu Innenraumallergien





Tiere, Schimmelpilze, Hausstaubmilben

Allergische Erkrankungen – Ursache und Behandlung

Was sind Innenraumallergene?

Dass Innenräume und Gebäude die in ihnen lebenden und arbeitenden Menschen krank machen können, hat Mediziner dazu inspiriert, diesem Phänomen sogar einen eigenen Namen zu geben: Das „sick building syndrome", Phänomene, die durch „krankmachende Gebäude" hervorgerufen werden.

Haben auch Sie gesundheitliche Beschwerden, wenn Sie sich in bestimmten geschlossenen Räumen aufhalten? Im Bett oder beim Durchblättern von alten Zeitungen? Oder wenn Sie Ihre Katze streicheln oder im feuchten Keller nach einer Flasche Wein suchen? Wenn die Beschwerden mit Fließschnupfen, tränenden Augen, Hautausschlag, Atemnot oder sogar Asthmaanfällen einhergehen, so leiden Sie wahrscheinlich an einer Allergie. Sie sind damit nicht alleine, denn nach neuesten Schätzungen leiden 10 bis 20 Millionen Menschen in Deutschland darunter – Tendenz steigend.

Am Anfang der Beschwerden steht der Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff. Dieser wird z. B. über die Atemwege oder durch die Haut in den Körper aufgenommen. Das Immunsystem eines jeden Menschen reagiert auf diese „Eindringlinge" und will diese unschädlich machen, denn es können ja auch gefährliche Krankheitserreger sein. Das Immunsystem des Allergikers aber – angeregt durch den eingedrungenen, an sich harmlosen Stoff – produziert fälschlicherweise eine große Menge einer bestimmten Substanz (Immunglobulin E), die letztendlich für die allergischen Beschwerden verantwortlich ist.

Nicht alles, was Beschwerden auslöst, ist eine echte Allergie. Umweltgifte wie z. B. Formaldehyd können bei allen Menschen Krankheiten auslösen, nicht nur bei Allergikern. Außerdem ist bei Umweltgiften das Immunsystem nicht direkt an der Krankheit beteiligt.

Die häufigsten Allergieauslöser in Innenräumen sind Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Tiere

Die meisten Innenraumallergien werden bei uns durch Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Haustiere ausgelöst. In den USA ist auch die Küchenschabe ein häufiger Allergieauslöser. Aber Mediziner haben auch schon „exotische Allergene" gefunden: Silberfische, Birkenfeigen (Ficus benjamina) oder sogar Pfefferminzteeblätter!

Was weiß man eigentlich über Innenraumallergene?

Beginnen wir mit den **Hausstaubmilben**. Dies sind winzige Spinnentierchen, die zwischen 0,1 - 0,5 Millimeter groß sind. Sie bevölkern bevorzugt die Betten, weil dort Ihre Lebensbedingungen optimal sind: Der Schläfer sorgt für eine angenehme Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Auch finden die Milben im Bett ihre Lieblingsspeise, die Hautschuppen, vor. Eine Million Milben können sich von einem Gramm Schuppen eine Woche lang ernähren, und jeder Mensch verliert pro Nacht ungefähr 1,5 Gramm! Sie sind also garantiert nie allein im Bett. Die Milben können aber auch in Teppichen, Sofas, Gardinen und in der Kleidung vorkommen. Die Allergene sind Eiweißstoffe, die sowohl in der Milbe als auch im Milbenkot vorkommen.

Schimmelpilze können prinzipiell überall dort in Innenräumen vorkommen, wo die Luftfeuchtigkeit hoch ist. Sie wachsen auf organischen Materialien wie Obst und Gemüse, aber auch auf Kunststoffen wie Dichtungsfugen im Badezimmer, die sich dann schwarz verfärben, oder hinter Tapeten, die auf kalte Wände geklebt wurden. Sie kommen auch auf Zimmerpflanzen und Schnittblumen vor, in der Blumenerde und besonders in Hydrokulturen. Klimaanlagen und Luftbefeuchter können die Ausbreitung fördern.

Die Allergene sind nicht die Pilze selbst, sondern die Sporen, die von den Pilzen zur Fortpflanzung in die Luft abgegeben werden. Die Tabelle auf der Rückseite des Heftes führt die am häufigsten vorkommenden Pilze und deren Vorkommen im häuslichen Umfeld auf.

Tiere können ebenfalls zu starken allergischen Reaktionen führen. Beim Hund sind die meisten Allergene in den Hautschuppen zu finden, die als feiner Staub durch die Luft fliegen. Am aggressivsten sollen die Allergene von Boxer und Schnauzer sein.

Bei der Katze sind es die Schuppen und mit Speichel versetzte Haare aus dem Fell. Es kann bis zu zwei Jahre dauern, bis die Allergene nach dem Abschaffen der Katze aus der Wohnung verschwunden sind. Bereits die Katzenallergene an der Kleidung eines Arbeitskollegen können bei stark sensibilisierten Patienten Beschwerden auslösen. Die Allergene von Meerschweinchen und Goldhamster sind in deren Urin zu finden. Auch Vögel können Allergien auslösen. Allergieauslöser sind allerdings nicht nur lebende Tiere, sondern auch Tierfelle, Pelze, Federkissen oder mit Tierhaaren gefüllte Matratzen.

Die Quaddel bringt es an den Tag

Was ist zu tun, wenn Verdacht auf eine Innenraumallergie besteht?

Um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden durch Innenraumallergene hervorgerufen werden, sollten Sie einen erfahrenen Allergologen aufsuchen (möglicherweise hat dieser Ihnen auch dieses Heft an die Hand gegeben).
Er wird Sie intensiv nach Ihrer Krankengeschichte fragen, ob in Ihrer Familie vermehrt Allergien bestehen, wann und wo die Beschwerden auftreten. Haben Sie z. B. morgens vor dem Aufstehen einen Fließschnupfen oder Atemnot? Treten diese Beschwerden vermehrt im Herbst auf? Dann können Milben die Ursache sein. Denn mit Beginn der Heizperiode im Herbst zerfallen die allergenen Partikel zu feinem Staub und können noch besser in die Atemwege gelangen. Ihr Arzt kann verschiedene Tests durchführen, um das oder die Allergene herauszufinden. Er wird möglicherweise Allergenlösungen auf den Unterarm oder auf den Rücken aufbringen und feststellen, welches Allergen zu einer Quaddel oder einer Rötung auf der Haut führt. Beim Provokationstest wird das Allergen dahin gebracht, wo sich die Krankheit zeigt, also z. B. in die Nase. Wenn eine Reaktion stattfindet, können Sie sicher sein, dass Ihr Arzt das richtige Allergen gefunden hat.

Die Behandlung von Innenraumallergien

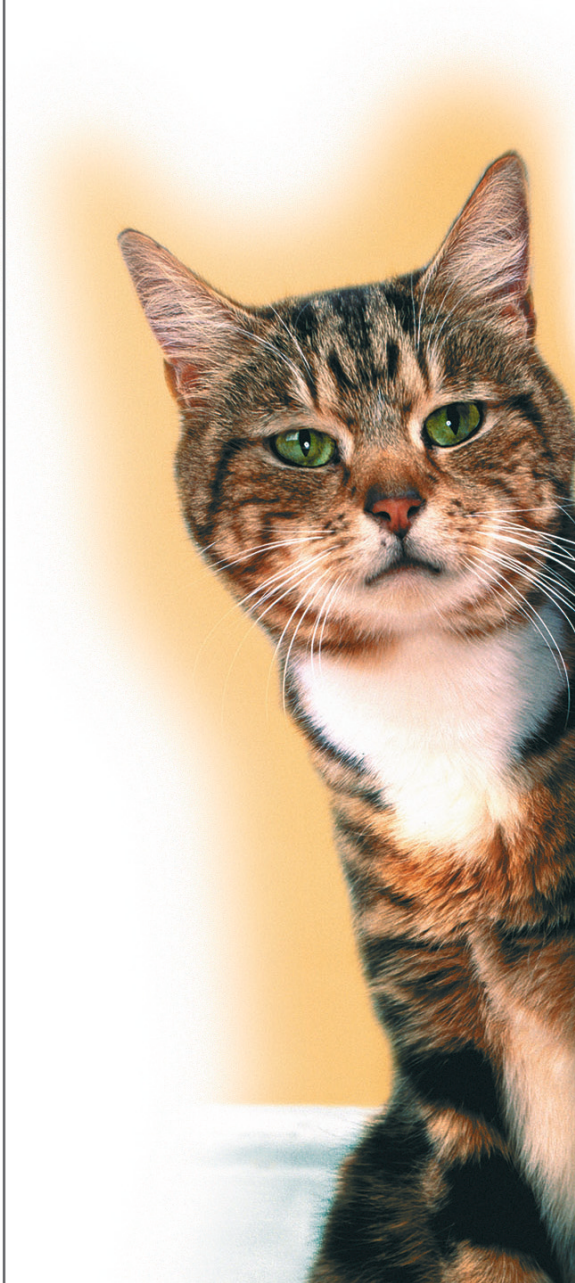
Die Behandlung richtet sich ganz danach, welche Allergene Ihr Arzt für Sie als relevant herausgefunden hat. Wenn Sie auf Hausstaubmilben allergisch reagieren, ist die spezifische Immuntherapie die einzig kausale d.h. ursachenbekämpfende Therapie. Ihr Arzt injiziert Ihnen in regelmäßigen Abständen eine Allergenlösung, so dass Sie gegen die Hausstaubmilbenallergene unempfindlich werden. Für Kinder oder sehr empfindliche Patienten gibt es eine Tropfenlösung zum Einnehmen.

Sie selbst können diese Therapie wirkungsvoll unterstützen. Wissenschaftler haben für das Bett Überzüge entwickelt, die die Allergene wirkungsvoll zurückhalten! Sie erhalten diese Überzüge in Apotheken und Sanitätshäusern. Sie werden über die Matratze, die Bettdecke und das Kopfkissen gezogen und mit dem Reißverschluss sorgfältig verschlossen. Darüber wird die normale Bettwäsche gezogen. Die Überzüge sind wasserdampfdurchlässig, so dass der über Nacht produzierte Schweiß leicht abtransportiert werden kann.
Sprechen Sie bezüglich der Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse mit Ihrem Arzt.

Wenn bei Ihnen eine Allergie auf die Schimmelpilze Alternaria oder Cladosporium festgestellt wurde, kann Ihr Arzt ebenfalls die spezifische Immuntherapie gegen diese Allergene durchführen. Dies ist auch bei einer Katzenhaarallergie möglich, allerdings wird empfohlen, dass Sie sich von Ihrem Haustier trennen.

Allergendichte Matratzen- und Bettbezüge können die Therapie wirkungsvoll unterstützen.

Folgende Tips sollten Sie allerdings generell und besonders für Ihr Schlafzimmer beherzigen, wenn bei Ihnen eine Innenraumallergie festgestellt wurde:

- Senken Sie durch gutes Lüften und das Entfernen von Zimmerpflanzen die Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen. Dadurch fühlen sich Milben und Schimmelpilze nicht mehr so wohl bei Ihnen.
- Entfernen Sie Staubfänger wie Teppiche, Felle usw. Dies macht außerdem das Putzen einfacher.
- Reinigen Sie Fußböden und Wände feucht und gründlich. Wenn Sie selbst staubsaugen, so benutzen Sie eine Atemmaske.
- Suchen Sie nach Schimmelpilzquellen und entfernen Sie diese.
- Entfernen Sie bitte Tiere aus Ihrem Haushalt, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Tiere setzen nicht nur selbst Allergene frei, sondern verlieren Schuppen und verstärken so das Milbenwachstum.
- Denken Sie auch daran, für Ihr Bett nur waschbare Materialien zu wählen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!