

# Schimmel, Feuchtigkeit und die Lunge

Dieses Informationsblatt beschäftigt sich mit den Auswirkungen von Schimmel und Feuchtigkeit auf die Gesundheit der Lunge - und was zum Schutz Ihrer Lunge getan werden kann.

## Was sind Schimmel und Feuchtigkeit?

Schimmel ist eine Pilzart (Fungus) und gedeiht in feuchter Umgebung. Der Schimmel setzt kleine Partikel frei, die Sporen genannt werden und die dann schädlich sein können, wenn man sie einatmet.

Schimmel und Feuchtigkeit finden sich in Gebäuden mit hoher Feuchtigkeit, schlechter Belüftung und/oder Mangel an Sonnenlicht. Das könnte von jedem der nachstehend genannten Faktoren verursacht werden Das sind:

- undichte Rohre, Dächer oder Fensterrahmen.
- aufsteigende Feuchtigkeit - wobei Wasser aus der Erde in Wände im Keller oder Erdgeschoss eintritt.
- Kondensation - hier kommt feuchte Luft (Luft, die ein hohes Maß an Wasserdampf enthält) in Kontakt mit kalten Oberflächen im Innenraum und sammelt sich als Wassertropfen.
- Wasser, das bei den Bauarbeiten (beispielsweise beim Verputzen) eingesetzt wird, und noch nicht vollständig abgetrocknet ist.



## Ist es für die Gesundheit der Lunge schädlich, viel Zeit in feuchten Innenräumen zu verbringen?

Forschungen haben ergeben, dass das Leben, Lernen und Wohnen in feuchten Innenräumen eine Reihe von Problemen verursachen kann.

Dazu könnten folgende Krankheiten gehören:

- Asthma - ein Aufflackern für Menschen, die bereits die Voraussetzungen haben und möglicherweise an beginnendem Asthma erkrankt sind

- Husten
- Keuchen
- Erkältungen oder Grippe
- Grippale Infekte, die durch das Einatmen von winzigen Schimmelpartikeln hervorgerufen werden (z. B. durch die Einatmung eines Schimmels mit dem Namen *Aspergillus* kann eine Aspergillose genannte Infektion verursacht werden)
- Kurzatmigkeit oder erschwerte Atmung
- Rhinitis (Schnupfen) - Schwellung der Nasenschleimhaut, die Niesen und eine laufende oder verstopfte Nase verursacht
- Hypersensitiväts pneumonitis (durch luftgetragene Partikel verursachte Lungenentzündung) - wenn die Lungen allergisch auf eine Substanz reagieren, die Sie einatmen, und sich dann entzünden. Es ist jedoch recht selten, dass man aufgrund von feuchten Innenräumen krank wird.
- Hausstaubmilben gedeihen ebenfalls in warmen, feuchten Umgebungen und können allergische Reaktionen hervorrufen (z. B. Asthma-Symptome, Ekzeme und Rhinitis).



Menschen mit Lungenerkrankungen, Babys und Kinder, ältere Menschen und Menschen mit einem schwächeren Immunsystem sind stärker gefährdet. Es ist nicht klar, wodurch die Feuchtigkeit und der Schimmelpilz die gesundheitlichen Probleme der Lunge verursachen - aber Sie können Maßnahmen ergreifen, die erwiesenermaßen zur Reduzierung der Symptome führen und die Gesundheit der Lunge schützen.

„Wenn ich auf Schimmel reagiere, entferne ich mich als Erstes von der Quelle. Dann nehme ich eine ziemlich starke Dosis eines Steroids mittels des Inhalators ein, um meine Atemnot zu reduzieren.“

**Nona, Italien**

## Woran kann ich erkennen, dass es ein Problem in meinem Gebäude gibt?

Sollten Sie den Verdacht haben, dass Schimmel und Feuchtigkeit in Ihrem Zuhause, am Arbeitsplatz oder in der Schule ein Problem sein könnten, so achten Sie bitte auf folgendes Punkte:

- Alter des Gebäudes - es ist wahrscheinlicher, dass beschädigte, ältere Gebäude aufgrund von aufsteigender Feuchtigkeit oder Undichtigkeiten häufiger Feuchtigkeitsprobleme haben. Andererseits können auch Neubauten durch Kondenswasser oder wenn das während des Baus verwendete Wasser noch nicht abgetrocknet ist, Feuchtigkeitsprobleme aufweisen.
- feuchter Keller - das könnte ein Anzeichen für aufsteigende Feuchtigkeit sein.
- Wasserschaden - aufgrund von Undichtigkeit/Leckage.
- sichtbare Anzeichen für Schimmel oder Feuchtigkeit oder damit verbundene Gerüche.

# Was kann ich für den Schutz meiner Lunge tun?

## Beseitigung von Schimmel und Feuchtigkeit

Schimmel und Feuchtigkeit beseitigen. Sie sind vielleicht in der Lage, dies selbst zu tun oder aber brauchen dabei die Unterstützung eines Fachmanns.

### 1. Feuchtigkeit

Das Gebäude benötigt möglicherweise Reparaturarbeiten, um sicherzustellen, dass es keine Undichtigkeiten/Leckagen aufgrund von Wasser gibt, die die Feuchtigkeitsprobleme verursacht.

Heizung und Lüftung sind beide sehr wichtig.

Bitte sorgen Sie dafür, dass das Gebäude gut gelüftet wird - entweder durch regelmäßiges Öffnen der Fenster oder durch den Einsatz eines Lüftungssystems mit Ventilatoren. Wenn Sie duschen, baden oder kochen, öffnen Sie ein Fenster, verwenden Sie einen Dunstabzug und schließen Sie die Badezimmer - oder Küchentür. Ein Luftentfeuchter kann ebenfalls dazu beitragen, die Menge an Wasserdampf in der Luft zu reduzieren.

Sie sollten auch vermeiden, Wäsche zu trocknen, indem Sie sie in der Wohnung aufhängen, da dies zusätzliche Feuchtigkeit in die Luft bringt. Verwenden Sie einen Wäschetrockner (elektrisch) oder hängen Sie die Wäsche im Freien zum Trocknen auf. Sollte das Trocknen Ihrer Wäsche in Innenräumen Ihre einzige Möglichkeit sein, so stellen Sie in dem Raum bitte einen Luftentfeuchter auf.

Achten Sie auf eine angemessene Temperatur im Gebäude. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization -WHO) empfiehlt eine Temperatur zwischen 16 und 20 °C im Schlafzimmer und zwischen 19 und 22 °C im Rest der Wohnung. Wenn Sie die Wohnung verlassen, belassen Sie die Temperatur bei über 16 °C.

### 2. Schimmel

Sobald die Feuchtigkeit beseitigt worden ist, ist es Zeit, den Schimmel zu entfernen.

Gewebe, die sich in der Nähe der Schimmelquelle befinden (z. B. Kleidung, Übergardinen, Teppiche, Bettzeug, Matratzen und Spielzeug) könnten belastet (kontaminiert) sein. Alle betroffenen Gegenstände müssen desinfiziert oder - vorzugsweise - ersetzt werden.

Bei der Beseitigung von Schimmel setzt selbiger kleine Schimmelpartikel, auch Sporen genannt, in die Luft frei. Aus diesem Grunde sollten Sie den betroffenen Raum isolieren, indem Sie alle möglichen Türen schließen, so dass sich die Sporen nicht in anderen Räumen verbreiten können. Öffnen Sie die Fenster bei der Schimmelbeseitigung und lassen Sie sie anschließend noch eine Weile offen stehen. Sobald Sie die Schimmelbeseitigung beendet haben, reinigen Sie bitte alle Oberflächen im Raum gründlich, so dass alle Sporen entfernt werden.



„Ich würde empfehlen, dass Sie Schimmel vermeiden und versuchen, Feuchtigkeit aus dem Weg zu gehen. Vielleicht sollten Sie sogar erwägen, an einen anderen Ort mit einem anderen Klima umzuziehen. Ich weiß jedoch auch, dass es schwer ist, das eigene soziale Netz und die Familie zurückzulassen. Eine Möglichkeit könnte der Einsatz eines Luftreinigers sein, wobei Sie jedoch darauf achten sollten, ein System zu wählen, mit dem Sie keine neuen Schimmelpilze züchten.“

**Ralf, Deutschland**

## Falls Sie nicht der Eigentümer des Gebäudes sind

Das Leben, Arbeiten oder Lernen in einem Gebäude, das Ihre Gesundheit beeinträchtigt, kann frustrierend sein - vor allem, wenn Sie nicht direkt für dessen Instandhaltung verantwortlich sind.

Sie sollten mit Ihrem Vermieter, der Wohnungsbaugesellschaft oder dem Hausverwalter, dem Arbeitgeber oder der Schulverwaltung über das Problem sprechen, damit diese geeignete Maßnahmen zur Lösung des Problems ergreifen können. Diese Personen haben in jedem Fall Ihnen gegenüber eine Fürsorgepflicht.

## Nehmen Sie medizinische Hilfe in Anspruch

Wenn Sie bemerken, dass Sie Krankheitssymptome aufweisen, die weniger schwer sind, wenn Sie sich nicht in der Nähe des feuchten und schimmeligen Orts befinden, sollten Sie dies Ihrem Arzt mitteilen, damit er prüfen kann, ob dies ein Erkrankungsfaktor ist.

Ihr Arzt wird Ihnen höchstwahrscheinlich empfehlen, Maßnahmen zu ergreifen, so dass Sie Feuchtigkeit und Schimmel weniger ausgesetzt sind. Er kann Ihnen auch Medikamente zur Linderung Ihrer Symptome geben, wobei nicht zu erwarten ist, dass diese die zugrunde liegende Ursache (Feuchtigkeit und/oder Schimmel) beseitigen.



„Lassen Sie die betroffenen Bereiche renovieren; jeder Teil des Gebäudes mit Schimmelpilzbefall muss entfernt werden. Und Sie sollten ventilieren/lüften, so viel Sie können.“

**Liss, Norwegen**

## Andere ELF-Informationsblätter - unter [www.europeanlung.org](http://www.europeanlung.org) erhältlich

- Innenluftverschmutzung



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Die European Lung Foundation (ELF - Europäische Lungen Stiftung) wurde von der European Respiratory Society (ERS – Gesellschaft für Atemwegserkrankungen) mit dem Ziel gegründet, Patienten, die Öffentlichkeit und Lungenfachärzte zusammenzubringen, um die Lungenheilkunde positiv zu beeinflussen. Die ELF widmet sich in ganz Europa der Lungengesundheit und bringt die führenden europäischen Medizinexperten zusammen, um Informationen für Patienten zur Verfügung zu stellen und das öffentliche Bewusstsein für Lungenerkrankungen zu erweitern.

Dieses Material wurde gemeinsam mit dem ERS Environment and Health Committee (Komitee für Umwelt und Gesundheit) zusammengestellt. Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti und Line Bednarczyk - vielen Dank für Ihre Beiträge.