

Schimmelpilzgifte

Gesundheitsrisiko durch
Mykotoxine erkennen
und vorbeugen



IMD

Labor Berlin

Schimmelpilzgifte – Unsichtbare Gefahr im Alltag?

Schimmelpilze sind in unserer Umwelt allgegenwärtig – sie wachsen, wo es feucht und warm ist. Oft sind sie mit bloßem Auge nicht sichtbar. Doch einige Schimmelpilze produzieren giftige Stoffwechselprodukte, sogenannte Mykotoxine.

Diese Schimmelpilzgifte sind sehr stabil und können über die Luft oder Nahrung in unseren Körper gelangen und dort gesundheitliche Schäden verursachen.

Belastungsquellen sind Nahrungsmittel und Innenräume

Schimmelpilze kommen natürlicherweise in der Erde vor. Daher können sie landwirtschaftliche Erzeugnisse schon vor der Ernte befallen. Auch nach der Ernte wachsen sie bei falscher Lagerung auf den Lebensmitteln und können Mykotoxine bilden.

Da Schimmelpilze zum Wachsen vor allem Feuchtigkeit benötigen, bieten auch Innenräume ihnen oft optimale Bedingungen.

Mögliche Mykotoxinquellen sind:

Lebensmittel

v. a. Getreide, Nüsse, Obst, Gewürze, Trockenfrüchte und Kaffeebohnen

Innenräume

feuchte Wände und Tapeten, Badezimmer und Küche, aber auch Möbel, Matratzen oder Textilien



Mykotoxine können akute und chronische Gesundheitsprobleme verursachen

Durch Verzehr kontaminierter Lebensmittel, Inhalation von kontaminierter Umgebungsluft und auch durch Hautkontakt nehmen wir unmerklich Mykotoxine auf.

Akute Toxizität

Hohe Mykotoxin-Mengen, häufig oral aufgenommen, können zu Erbrechen, Bauchschmerzen und in extremen Fällen zu lebensbedrohlichen Vergiftungen führen.

Chronische Toxizität

Das häufigste Problem ist eine andauernde Belastung mit geringen Mengen. Dies kann zu folgenden Gesundheitsproblemen führen:

- Leber- & Nierenschäden
- oxidativer Stress
- Störung der Immunfunktion
- Förderung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen
- Hormonstörungen & Fruchtbarkeitsproblemen
- Krebs & neurologischen Erkrankungen





Wann ist ein Mykotoxin-Test sinnvoll?

Da kontaminierte industrielle Lebensmittel oft nicht erkennbar und Belastungen in Innenräumen nicht immer offenkundig sichtbar sind, ist die direkte Messung der Mykotoxinbelastung ein wertvolles diagnostisches Mittel. Ein Test auf Mykotoxine wird im Urin durchgeführt und kann sinnvoll sein bei:

- chronischen Beschwerden ohne erkennbare Ursache, wie z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme
- Verdacht auf Schimmelpilzbelastung im Wohn- oder Arbeitsumfeld
- längerem Aufenthalt in feuchten Räumen
- Kontakt mit verschimmelten Lebensmitteln

Sofern eine Belastung festgestellt werden konnte, ermöglicht es Ihnen auf Quellensuche zu gehen, die Gesundheitsrisiken abzuschätzen und Maßnahmen zur Expositions- und Risikominimierung einzuleiten.



So schützen Sie sich vor Mykotoxinen

- **Lebensmittel:** trocken und kühl lagern, verdorbene Nahrungsmittel sofort entsorgen.
- **Biomüll:** häufig leeren, nicht schwitzen lassen.
- **Innenräume:** regelmäßig lüften, Schimmelfall umgehend und gründlich sanieren.
- **Topfpflanzen:** Erde und Pflanzengranulate regelmäßig austauschen.
- **Gesunde Ernährung** (ballaststoff- und vitaminreich) und **Darmgesundheit** unterstützen die Entgiftung. Eine ausgewogene Zufuhr von Antioxidantien wie Selen und Vitaminen A, C und E ist hilfreich.



Überreicht durch:

Praxisstempel

Mykotoxine im Urin **(optimal: 1. Morgenurin)**

133,46 €

Aflatoxin, Deoxynivalenol, Fumonisin,
Ochratoxin A, T2-Toxin, Zearalenon

Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Die Urinmonovetten werden vom Labor kostenfrei zur Verfügung gestellt. ☎ +49 30 77001-220



IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR
IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22
12247 Berlin (Steglitz)
Tel +49 30 77001-220
Fax +49 30 77001-236
info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de

