

MOLDMAUS

**KURZRATGEBER:
SCHIMMEL**

Moldmaus

**Kurzratgeber:
Schimmel**

1. Auflage 2026

Impressum

© 2026 Moldmaus

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin / des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor:in:

Moldmaus

Auflage:

1. Auflage 2026

Cover:

Unsplash.com

Satz & Layout:

Autorin

*Für alle, die jahrelang schwer krank waren und nie
herausfanden wieso.*

*An alle, die schon tausend teure Beratungen gebucht haben und
doch keine Antwort bekommen haben.*

VORWORT

*Anfang 2026 habe ich in meiner Story eine Umfrage gestartet und euer Feedback war eindeutig: Viele von euch haben sich einen kompakten **Ratgeber zum Thema Schimmel** gewünscht. In den letzten Wochen habe ich viel Herzblut, Zeit und meine (begrenzte) Energie in dieses Projekt gesteckt, um euch fundiertes Wissen an die Hand zu geben.*

„Zahl, was es dir wert ist“

Ich möchte nicht, dass wertvolles Wissen hinter einer hohen Bezahlschranke verschwindet – besonders bei einem Thema, das uns alle schon genug Nerven kostet. Deshalb habe ich mich für ein **„Zahl, was es dir wert ist“-Modell** entschieden. Über meinen **BuyMeACoffee-Link** könnt ihr selbst entscheiden, welcher Betrag euch angemessen erscheint. Jeder Beitrag – egal wie klein – hilft mir, solche Projekte auch in Zukunft möglich zu machen. Danke für euren Support und euer Vertrauen! buymeacoffee.com/moldmaus



DISCLAIMER UND HINWEISE

- **Keine medizinische Beratung:** Ich bin keine Ärztin, keine Heilpraktikerin und keine medizinische Fachkraft. Die Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Aufklärung.
- **Persönliche Expertise:** Meine Ratschläge basieren auf meiner Erfahrung als Betroffene, über einjähriger intensiver Recherche, Fachliteratur und Fortbildungen.
- **Kein Ersatz für Behandlung:** Die Informationen in diesem Dokument ersetzen keine professionelle medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung durch qualifizierte Mediziner. Bitte konsultiere bei gesundheitlichen Beschwerden oder dem Verdacht auf Schimmel-induzierte Erkrankungen immer auch eine Fachperson.
- **Eigenverantwortung:** Die Anwendung der Tipps erfolgt auf eigene Verantwortung. Ich übernehme keine Haftung für gesundheitliche oder materielle Schäden.
- **Quellen:** Dieser Kurzratgeber ist keine wissenschaftliche Arbeit im universitären Sinne. Um den Lesefluss zu erhalten, verzichte ich auf kleinteilige Fußnoten. Weiterführende Quellen findet ihr auf meinem Instagram-Account @moldmaus sowie im Verzeichnis am Ende dieses Dokuments.

DIE SUCHE NACH DER URSACHE

Bei der Suche nach dem Ursprung unterschiedlichster chronischer Beschwerden landet man immer wieder bei der zentralen Frage: „Könnte es wirklich Schimmel sein?“ Im Netz finden sich unzählige Anbieter, die behaupten, die eine Ursache für alles gefunden zu haben – meist mit dem Ziel, teure Produkte oder Beratungen zu vermarkten. Mal wird alles auf das Nervensystem geschoben, mal auf die Folgen der Corona-Impfung.

Ich distanziere mich bewusst davon, eine einzige Ursache als Grund für alles zu präsentieren. Für mich sind chronische Erkrankungen primär Umwelterkrankungen. Das bedeutet: Eine Vielzahl von Faktoren spielt eine Rolle. Schimmel ist dabei jedoch ein oft unterschätzter und sehr erheblicher Faktor.

Ich verzichte an dieser Stelle darauf, alle mit Schimmel assoziierten Erkrankungen vollständig aufzuzählen, da dies den Rahmen sprengen würde. Dennoch findet ihr hier eine beispielhafte Auswahl, wie vielfältig die Folgen sein können:

Atemwege: Bronchitis, (allergisches) Asthma, COPD, Pneumonie, allergische Rhinitis & Rhinokonjunktivitis.

Darm: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Schädigungen der Darmschleimhaut

Immunsystem: MCAS, Autoimmunerkrankungen jeglicher Art, Neurodermitis, atopische Dermatitis, Rheumatoide Arthritis und rheumatische Beschwerden, ME/CFS, chronische Erschöpfung.

Neurologie: Neurologische Störungen (z. B. ADHS, Autismus-Spektrum, PANS/PANDAS), ME/CFS.

Spezifische Syndrome: Mykotoxikose, Mykosen, Organic Dust Toxic Syndrome (ODTS), Sick Building Syndrome (SBS).

Zusammenfassend lässt sich sagen: Schimmel kann nahezu jedes vorstellbare Symptom auslösen oder verstärken. Genau deshalb ist eine rein symptombasierte Diagnose oft so schwierig und gleicht einer Detektivarbeit.

In der Umweltmedizin betrachten wir das alltägliche Umfeld der Betroffenen und suchen dort gezielt nach „Störfaktoren“. Da wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, nehmen der Wohnraum und der Arbeitsplatz den größten Stellenwert ein.

Gerade bei chronisch Kranken ist das Zuhause oft der entscheidende Faktor, da sie dort (oft unfreiwillig) die meiste Zeit verbringen. Wenn wir dort relevanten Mengen Schimmel ausgesetzt sind – was bereits bei Schäden ab einem Durchmesser von 10 cm beginnt –, wird unser Körper permanent mit einer Vielzahl schädlicher Stoffe konfrontiert. Mit diesen beschäftigen wir uns in Kurzform in diesem Kapitel.

Sporen: Das sind wohl die einzigen Stoffe, die von Schimmel im Wohnraum ausgehen, die der Schulmedizin wirklich bekannt sind. Sporen reizen vor allem die Lunge und das Immunsystem. Die Folge davon können Asthma, Allergien und chronische Entzündungen sein.

Mykotoxine: Auf diese Stoffe fokussiert sich die funktionelle Medizin. Mykotoxine werden von einigen Schimmelarten produziert, die im Wohnraum wachsen können. In größeren Mengen wirken sie oft reizend auf Magen und Darm, was nach dem Verzehr befallener Nahrung zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Mykotoxine im Wohnraum nehmen wir jedoch in kleineren, dafür kontinuierlichen Mengen auf. Hierbei entsteht in erster Linie eine chronische Belastung für Leber und Nieren, oxidativer Stress, chronische Entzündungen und Störungen im Immunsystem. Außerdem besteht ein Zusammenhang mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Hormon- und

Fruchtbarkeitsstörungen sowie neurologischen Erkrankungen und Krebs.

Im Gegensatz zu dem, was häufig propagiert wird, lagern sich Mykotoxine nicht wie Schwermetalle in erheblichen Mengen im Körper ein. Die Belastung durch Mykotoxine besteht primär nicht darin, dass der Körper sie nicht entgiften kann, sondern dass bei einer Exposition im Wohnraum permanent neue Mykotoxine in den Körper gelangen. Ihr könnt euch das wie eine Badewanne vorstellen, die dauerhaft mit Wasser gefüllt ist: Während der Abfluss zwar Wasser abfließen lässt, fließt aus dem Wasserhahn immer neues Wasser nach.

Bei erheblichen genetischen Entgiftungsstörungen (bspw. GSTM1 und GSTT1 oder eingeschränkter Phase I) sowie erheblichen Nährstoffmängeln kann es passieren, dass schneller neue Mykotoxine in den Körper kommen, als sie ihn wieder verlassen können. Das führt dann dazu, dass über Monate oder Jahre die Gesamtlast im Körper immer weiter erhöht wird. Viele Heilpraktiker und funktionelle Mediziner beschränken sich fast ausschließlich auf die Mykotoxine, weil man hier vermeintlich etwas tun kann, indem man sich Bindemittel „einwirft“. Ob das notwendig und wie sinnvoll das ist, lasse ich hier mal dahingestellt.

Anmerken möchte ich jedoch, dass noch nicht einmal alle Mykotoxine tatsächlich über den Leber-Galle-Darm-Kreislauf entgiftet werden, wo Bindemittel greifen könnten. DON (Deoxynivalenol), welches im Urintest bei vielen Betroffenen erhöht ist, wird über die Nieren ausgeschieden. Wichtiger ist in jedem Fall, dass die Zufuhr der Gifte beendet wird und somit der Rest durch den Abfluss abfließen kann. Denn so funktioniert Umweltmedizin! Wir setzen in allererster Linie beim Umfeld des Betroffenen an.

MVOC: Wahrscheinlich waren Sporen und Mykotoxine für die meisten Lesenden die einzigen bekannten Stoffe, jedoch geht die Liste noch weiter. MVOC (Microbial Volatile Organic Compounds) sind Gase, die der Schimmel beim Zersetzen von organischen Materialien produziert. Man kann sich das vorstellen wie die „Pupse“ des Schimmels. Nicht jeder Schimmel produziert Mykotoxine, aber jeder Schimmel produziert MVOC, während er Material zersetzt.

MVOC reizen die Schleimhäute (vor allem Nase, Rachen und Augen, aber auch Magen und Darm), wirken neurotoxisch, versetzen unser Nervensystem in Dauerstress, aktivieren **direkt** die Mastzellen und führen häufig zu starken Kopfschmerzen und Schlafstörungen. MVOC kann man mit den üblichen HEPA-Filtern nicht aus dem Wohnraum entfernen. Werden sie in erheblicher Menge produziert, helfen nur daueroffene Fenster, um die Konzentration zu senken.

Auch MVOC müssen vom Körper entgiftet werden! Jedoch lassen sich für MVOC keine Bindemittel und Supplemente verkaufen. ;) MVOC werden in erster Linie über die Lunge ausgeatmet oder über die Nieren ausgeschieden, nachdem sie im Körper (unter anderem durch die Phase-I-Enzyme und die Glutathion-S-Transferasen in Phase II) umgewandelt und wasserlöslich gemacht wurden.

Beta-Glucane: Beta-Glucane kommen in den Zellwänden des Schimmelpilzes vor. Diese Polysaccharide aktivieren bei uns das angeborene Immunsystem stark, was zu Entzündungen und allergischen Reaktionen oder auch zu einem erhöhten Risiko für Autoimmunerkrankungen führen kann.

Hyphenfragmente: Schimmelpilze bestehen aus fadenförmigen Zellen, den Hyphen, die zusammen ein Geflecht (Myzel) bilden. Zellfragmente entstehen, wenn dieses Geflecht zerfällt – etwa durch Austrocknung oder mechanische Einwirkung. Das Problem ist, dass diese Fragmente auch bei totem Schimmel weiterhin allergische Reaktionen auslösen und zum Beispiel bei Sanierungen in millionenfacher Menge freigesetzt werden. (Dies ist einer der Gründe, warum es manchen Menschen nach einer Sanierung sogar schlechter geht).

Chitin: Chitin ist, wie die Beta-Glucane, ein wesentlicher Bestandteil der Pilzzellwand. Chitin ist ein biologischer Reizstoff, der stark entzündlich wirkt – insbesondere auf die Lunge.

Actinobakterien: Neben Schimmel finden sich bei jedem Wasser- oder Feuchtigkeitsschaden auch Actinobakterien. Im Gegensatz zur landläufigen Annahme, Schimmel würde „muffig“ riechen, ist Schimmel für die menschliche Nase tatsächlich oft nicht wahrnehmbar. Was wir hingegen manchmal riechen können, sind Actinobakterien in relevanter Menge.

Actinobakterien bilden, ähnlich wie Schimmelpilze, sehr kleine Sporen und Zellfragmente. Diese enthalten hochwirksame Inflammagene, die Entzündungen oft sogar stärker triggern als Schimmelpilzsporen allein.

Endotoxine: Ebenso finden sich in betroffenen Wohnräumen häufig gramnegative Bakterien, die Endotoxine – also LPS (Lipopolysaccharide) – freisetzen. Diese wirken synergetisch mit den Mykotoxinen und verstärken deren

schädliche Wirkung auf den Körper. Die Endotoxine fördern insbesondere Entzündungsprozesse stark.

Ich hoffe, durch diese Zusammenfassung der Reizstoffe in diesem Kapitel ist euch bewusst geworden, wie weitreichend die Wirkung von Schimmel auf unseren Körper sein kann.

Sicher versteht ihr nun anhand dieser Ausführungen auch, wieso ich nicht die Theorie vertrete, dass Schimmel nur 25 % der Menschen schadet, weil diese besonders empfindlich auf Mykotoxine reagieren. Denn selbst wenn das im Einzelfall stimmen würde, blieben immer noch viele weitere schädliche Substanzen übrig, die jeden Organismus belasten.

UND JETZT?

Nachdem wir uns mit den verschiedenen Schadstoffen und ihren Auswirkungen beschäftigt haben, stellt sich unweigerlich die Frage: „Und jetzt?“

Da wir nun begriffen haben, wie krank Schimmel uns machen kann, müssen wir handeln. Da wir uns weiterhin im Gebiet der Umweltmedizin befinden, setzen wir konsequent im Umfeld des Erkrankten an. Begleitende Maßnahmen für den Körper sind wichtig, jedoch ist der eigentliche Schlüssel die „Behandlung“ unserer Umgebung.

So kann es zwar kurzfristig sinnvoll sein, Antihistaminika oder Mastzell-stabilisierende Medikamente zu nutzen, um die Symptome zu lindern – dies setzt jedoch nicht an der eigentlichen Ursache an. Ohne eine Veränderung im Wohnraum bleibt jede Therapie nur ein „Pflaster“ auf einer offenen Wunde.

Die einzige echte Ursachenbehandlung ist ein Umzug oder eine **fachgerechte** Sanierung. Fachgerecht bedeutet in diesem Fall: Die Ursache des Schimmelbefalls (z. B. Baumangel oder Wasserschaden) ermitteln und dauerhaft beheben. Danach muss jegliches befallene Material konsequent entfernt und der Wohnraum einer Feinreinigung unterzogen werden.

Völlig unzureichend ist es hingegen, den Schimmel lediglich mit Wasserstoffperoxid oder – noch schlimmer – mit Chlor zu behandeln und danach mit Anti-Schimmelfarbe zu überstreichen. Nach den obigen Ausführungen zu den verschiedenen Substanzen des Schimmels (insbesondere den

Hyphenfragmenten und Mykotoxinen) sollte klar sein, warum: Die giftigen Partikel bleiben im Raum und wirken weiter.

Von der Feinreinigung ist natürlich auch das gesamte Inventar betroffen. Gewisse Dinge lassen sich nicht sicher reinigen und müssen entsorgt werden. Dazu gehören insbesondere:

- * Direkt befallene Gegenstände (alles, was sichtbar verschimmelt ist).
- * Poröse Materialien & Polster: Matratzen, Sofas, Sessel, Kissen, große Stofftiere und dicke Bettdecken.
- * Papier: Bücher, Akten und lose Unterlagen (Papier speichert Sporen und Gase sehr stark). Natürlichen können wichtige Dokumente vor der Entsorgung noch digitalisiert werden.

Alles andere sollte einer gründlichen Feinreinigung unterzogen werden:

Kleidung: Zweimaliges Waschen mit einem duftstofffreien Waschmittel und anschließendes vollständiges Trocknen (idealerweise in der Sonne/UV-Licht).

Aufgrund unterschiedlicher Verträglichkeit kann es sinnvoll sein, die Kleidung vorübergehend einzulagern und zunächst neue Kleidung zu tragen und die alte Kleidung später auf Verträglichkeit zu testen.

Technik: Geräte sollten, wenn möglich, vorsichtig zerlegt und im Freien mit Druckluft ausgeblasen werden.

Glatte Oberflächen: Diese können einfach mit duftstofffreiem Spüli-Wasser abgewischt werden.

Für diejenigen, die noch unsicher sind, ob sich Schimmel im Wohnraum befindet, empfehle ich eine MVOC-Luftmessung (bitte keine einfache Sporenkeimsammlung!) sowie eine gründliche visuelle Inspektion.

Am besten nutzt ihr hierfür:

Eine Schwarzlichtlampe: Damit lassen sich viele Schimmelarten und deren Spuren entdecken, die im normalen Licht unsichtbar bleiben.

Ein Feuchtigkeitsmessgerät: Um feuchte Stellen in Wänden oder Böden aufzuspüren, bevor der Schimmel überhaupt sichtbar wird.

Die Behandlung des Körpers sollte konsequent nach (oder parallel zur) Sanierung des Wohnraums in Zusammenarbeit mit einem Fachmann erfolgen. Eine ganzheitliche Therapie sollte folgende Säulen umfassen:

- **Nährstoff-Status:** Bestimmung und gezieltes Auffüllen von Mängeln. Schimmel ist ein massiver Nährstoffräuber – aber Vorsicht bei Mineralienverschiebungen, hier ist Fingerspitzengefühl gefragt!
- **Darmgesundheit:** Untersuchung des Darmmikrobioms und gezielter Darmaufbau, da die Schleimhäute oft stark unter den Mykotoxinen gelitten haben.
- **Nasennebenhöhlen:** Behandlung des Biofilms in den Nebenhöhlen, wo sich Pilze und Bakterien oft hartnäckig festsetzen.
- **Entzündungshemmung:** Eine anti-entzündliche Ernährung und passende Supplemente. Für nahezu jeden Schimmelbetroffenen ist (soweit verträglich) Omega-3 als Basis sinnvoll.
- **Hormonsystem:** Es lohnt sich definitiv, einen genauen Blick auf die Schilddrüse und die Nebennieren werfen zu lassen, da diese durch die chronische Belastung oft erschöpft sind.
- **Symptomkontrolle:** Soweit erforderlich, eine begleitende Symptombehandlung, z. B. durch Antihistaminika oder Mastzellstabilisatoren.

GESUNDER WOHNRAUM

Nach einer Schimmelbelastung benötigt unser Körper auf unterschiedlichen Ebenen Entlastung. Das wichtigste Werkzeug dafür ist es, konsequent an unserem direkten Umfeld zu schrauben.

Ein gesundes Wohnumfeld ist in allererster Linie natürlich ein schimmelfreies Wohnumfeld. Doch auch wenn der Schimmel besiegt ist, können andere Faktoren in unserem Zuhause unseren Körper weiterhin unter Stress setzen und die Heilung verzögern.

In diesem Unterkapitel beschäftigen wir uns mit den weiteren Belastungsfaktoren, die wir im Wohnraum nach dem Schimmel angehen können und sollten:

- **Kochgeschirr:** Beschichtete Pfannen und Töpfe aus dem Haushalt verbannen (insbesondere wegen der **PFAS**-Belastung).
- **BPA und BPS:** Versuche, Quellen von Bisphenolen zu meiden – zum Beispiel, indem du Kokosmilch in Beuteln statt in Dosen kaufst (Dosenbeschichtungen!).
- **Duftstoffe:** Verbanne Duftstoffe vollständig aus dem Wohnraum. Das umfasst Parfums, Duftkerzen und Weichspüler sowie stark duftende Seifen und Putzmittel.

- **Toxizität bei Reinigung & Kosmetik:** Versuche, generell auf weniger toxische Produkte umzusteigen. Scan-Apps können bei der Auswahl der richtigen Produkte behilflich sein.
- **Kunststoffe in der Küche:** Verzichte auf Kunststoff-Geschirr – insbesondere dort, wo es heiß genutzt wird (wie z. B. Pfannenwender oder Plastikdosen in der Mikrowelle).
- **Billigprodukte:** Sofern vorhanden, verbanne Produkte aus deinem Zuhause, die aus fragwürdigen Billig-Onlineshops stammen. Diese sind oft massiv mit Schadstoffen belastet.

Das Thema Ernährung hat ein eigenes Kapitel verdient, welches nun folgt.

ERNÄHRUNG

Ein weiteres wichtiges Werkzeug zur Entlastung des Körpers ist unsere tägliche Ernährung. Da Schimmel das System bereits massiv stresst, kann es sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsmittel konsequent vom Speiseplan zu streichen.

Dies umfasst insbesondere:

- **Industriezucker & Süßstoffe:** Sie füttern ungünstige Keime und fördern Entzündungen.
- **Hochverarbeitete Lebensmittel:** Sie enthalten oft Zusatzstoffe, die das Immunsystem zusätzlich triggern.
- **Weizen & Laktose:** Diese können die Darmschleimhaut reizen und Blähungen fördern.
- **Alkohol:** Er belastet die Leber, die bereits mit der Entgiftung der Mykotoxine voll beschäftigt ist.

Zudem ist es sinnvoll, entzündungsfördernde Produkte mit **hohem Omega-6-Gehalt** bzw. einem ungünstigen Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis zu meiden. Dies betrifft insbesondere Sonnenblumenöl. Zeitweise kann auch das vollständige Meiden von histaminreichen Lebensmitteln sowie Gluten und Milchprodukten sehr hilfreich sein, um das System zur Ruhe zu bringen.

Ebenfalls dringend zu empfehlen ist die Beschränkung auf **Bio-Lebensmittel** (idealerweise Verbandsware wie Bioland oder Demeter). Dies dient dazu, die Belastung durch Pestizide wie Glyphosat so gering wie möglich zu halten. Pestizidrückstände können die Entgiftungsleistung der Leber

blockieren und die Regeneration der durch Schimmel angegriffenen Darmschleimhaut behindern.

Immunsystem entlasten: Allergien & Unverträglichkeiten

Um Entzündungen effektiv zu senken, müssen individuelle Trigger beachtet werden. Hierzu empfiehlt sich ein umfassender IgE- und IgG-Test:

IgE-Antikörper: Sie zeigen eine klassische Typ-I-Allergie an. Diese Lebensmittel sollten strikt gemieden werden.

IgG-Antikörper: Die Aussagekraft von IgG-Tests ist in der Schulmedizin umstritten. Doch es ist naheliegend, dass diese Tests gerade beim Leaky-Gut-Syndrom (unter dem fast alle Schimmelbetroffenen leiden) sehr aussagekräftig sind.

Durch ein Leaky Gut gelangen unvollständig verdaute Nahrungsproteine in die Blutbahn. Wenn der Körper gegen bestimmte Lebensmittel bereits IgG-Antikörper gebildet hat, reagiert das Immunsystem sofort, sobald diese Proteine ins Blut gelangen. Daher sollten auch Lebensmittel gemieden werden, auf die eine IgG-Reaktion vorliegt – zumindest so lange, bis die Darmbarriere wieder stabil ist.

WICHTIGE NEBENKAPITEL

Wie bereits erwähnt, ist Schimmel leider nicht die einzige krankmachende (Umwelt-)Ursache. In diesem Kapitel folgen daher Themen, die neben dem Schimmel unbedingt beachtet und nicht ignoriert werden sollten, um eine vollständige Genesung zu ermöglichen.

Brustimplantate:

Brustimplantate können – ähnlich wie Schimmel – im Körper chronische Entzündungen auslösen oder diese massiv befeuern. Das Immunsystem erkennt das Implantat als Fremdkörper und reagiert mit einer permanenten Abwehrreaktion.

Zudem gibt es erschreckende Berichte, unter anderem aus den USA, bei denen bei Explantationen tatsächlich Schimmel innerhalb der Implantate (oder in der umgebenden Kapsel) gefunden wurde.

Chronisch kranken Frauen mit Brustimplantaten empfehle ich daher dringend, eine Explantation (Entfernung) in Erwägung zu ziehen. Dabei gibt es jedoch entscheidende chirurgische Details zu beachten (wie z. B. die En-bloc-Entfernung der Kapsel), damit keine weiteren Schadstoffe im Körper verbleiben. Bei Fragen zu diesem komplexen Thema wendet euch bitte vertrauensvoll an den Verein Krank durch Brustimplantate e.V.

Zahnherde:

Chronische Entzündungen im Kiefer halten das Immunsystem permanent „auf Trab“ und binden wertvolle Ressourcen, die der Körper zur Entgiftung bräuchte. Besonders wenn ihr

bereits entfernte Weisheitszähne oder wurzelbehandelte Zähne habt, empfehle ich dringend den Besuch bei einem spezialisierten **Umweltzahnarzt** (oder biologischen Zahnarzt).

Dieser untersucht den Kiefer gezielt auf:

- **NICOs (FDOK):** Chronische, fettig-degenerative Entzündungen im Kieferknochen (oft an alten Extraktionsstellen der Weisheitszähne), die hochtoxische Botenstoffe (RANTES) aussenden.
- **Wurzelbehandelte Zähne:** Diese sind faktisch totes Gewebe, das Leichengifte (Mercaptane/Thioether) abgeben kann, die das Immunsystem massiv belasten.

Amalgam:

Sofern sich in eurem Mund noch Amalgamfüllungen – und damit hochgiftiges **Quecksilber** – befinden, ist es ratsam, diese unter strengen Schutzmaßnahmen entfernen zu lassen. Quecksilber ist ein schweres Nervengift, das die Entgiftung von Mykotoxinen blockieren kann.

Bitte lasst euch hierzu ausschließlich von einem **Umweltzahnarzt** oder spezialisierten Umweltmediziner beraten.

Wichtiger Warnhinweis: Sollte ein Zahnarzt behaupten, spezielle Schutzmaßnahmen (wie Kofferdam, Clean-Up-Sauger, Goldmaske oder Sauerstoffzufuhr) seien nicht nötig, empfehle ich dringend, die Praxis sofort zu verlassen und einen anderen Arzt aufzusuchen. Ohne Schutz wird beim Ausbohren eine enorme Menge an Quecksilberdampf frei, die euer System massiv fluten kann.

Eine Unterstützung der Ausleitung kann im Nachgang sinnvoll sein. Ich rate jedoch an dieser Stelle ausdrücklich von **Chelat-Infusionen** ab. Alles Weitere zur individuellen Ausleitung solltet ihr mit einem erfahrenen Umweltmediziner besprechen.

Hintergrund zur EU-Verordnung: Seit dem 1. Juli 2018 ist die Verwendung von Amalgam bei Schwangeren, Stillenden und Kindern in der EU verboten. Zudem hat das EU-Parlament beschlossen, dass Amalgam bis 2025 (mit wenigen Ausnahmen) vollständig aus der Zahnmedizin verbannt werden soll. Dies unterstreicht die offizielle Einschätzung der Toxizität von Quecksilberfüllungen.

Fluorochinolone / Gadolinium:

Manchmal liegt die Ursache für eine stagnierende Heilung auch in früheren medizinischen Behandlungen, die das System nachhaltig geschädigt haben:

- **Fluorochinolone:** Solltet ihr jemals Antibiotika aus der Klasse der Fluorochinolone erhalten haben (das bekannteste ist **Ciprofloxacin**, aber auch Levofloxacin oder Moxifloxacin gehören dazu), könnte dies ein entscheidender Faktor für eure Gesundheit sein. Diese Medikamente können die Mitochondrien schädigen und langanhaltende Multisymptom-Erkrankungen auslösen.

Wichtiger Hinweis: Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat hierzu einen **Rote-Hand-Brief** veröffentlicht. Darin wird offiziell vor schwerwiegenden, langanhaltenden (Monate bis Jahre), die

Lebensqualität beeinträchtigenden und möglicherweise **irreversiblen** (nicht umkehrbaren) Nebenwirkungen gewarnt. Diese können das Nervensystem, die Sehnen, Muskeln und Gelenke betreffen. Informiert euch online über **FQAD** (*Fluoroquinolone-Associated Disability*).

- **Gadolinium:** Ebenfalls zu massiven Problemen führen kann der Einsatz von Gadolinium als **MRT-Kontrastmittel**. Wenn ihr aufgrund eurer Beschwerden viele MRT-Untersuchungen mit Kontrastmittel hattet, lagert sich dieses Schwermetall oft im Gewebe (und sogar im Gehirn) ab. Es lohnt sich, in diese Richtung zu recherchieren, falls klassische Entgiftungsansätze nicht greifen.

Wichtiger Hinweis: Das **BfArM** hat bereits 2018 einen **Rote-Hand-Brief** veröffentlicht und die Zulassung für bestimmte (lineare) gadoliniumhaltige Kontrastmittel ruhen lassen. Grund hierfür sind **Gadoliniumablagerungen im Gehirn** sowie in anderen Geweben. Diese Ablagerungen können auch bei Patienten mit normaler Nierenfunktion auftreten und zu langanhaltenden Beschwerden führen. Es lohnt sich, in diese Richtung zu recherchieren, falls klassische Entgiftungsansätze nicht greifen.

CCI (kraniozervikale Instabilität) / AAI (atlantoaxiale Instabilität):

Eine instabile Halswirbelsäule kann zu den unterschiedlichsten Symptomen und massiven Störungen im gesamten Körper führen. Häufig tritt diese Instabilität nach Unfällen (Traumata) oder im Rahmen von

Bindegewebschwächen wie EDS / hEDS (Ehlers-Danlos-Syndrom) auf.

Was viele nicht wissen: Chronische Entzündungen und der durch Schimmel ausgelöste Kollagenabbau schwächen das Bindegewebe und die Bänder zusätzlich. Eine bestehende CCI/AAI kann durch die Schimmelbelastung also massiv verstärkt oder sogar erst ausgelöst werden.

Während in sehr schweren Fällen von CCI/AAI eine Operation notwendig sein kann, ist es bei Schimmelbetroffenen oft sinnvoll, zunächst die Exposition konsequent zu beenden, um den Entzündungsdruck vom Bindegewebe zu nehmen, und anschließend mit spezialisierter Physiotherapie zu arbeiten.

Tipp: Vor allem im Falle von (h)EDS könnt ihr euch zusätzlich bei der CCI/AAI Initiative e.V. informieren.

EDS (Ehlers-Danlos-Syndrom) / hEDS (hypermobiles Ehlers-Danlos-Syndrom):

Es ist auffällig, wie viele Menschen mit einer Schimmelerkrankung gleichzeitig an **EDS** oder **hEDS** leiden. Überraschenderweise entwickeln viele Betroffene erst unter der Schimmelexposition belastende Symptome; vorher galten sie oft einfach nur als „sehr beweglich“ oder „gelenkig“.

Sofern eine Form von EDS vorliegt, ist eine gezielte Vorsorge und unterstützende Therapie essenziell, da das Bindegewebe durch die Schimmeligifte und die damit einhergehenden Entzündungen zusätzlich geschwächt wird. Es lohnt sich daher definitiv, diese Veranlagung untersuchen zu lassen:

- **Klassisches EDS:** Wird in der Regel mittels eines **Gentests** festgestellt.

- **hEDS (hypermobiler Typ):** Da hierfür noch kein spezifischer Gentest existiert, erfolgt die Diagnose klinisch über den sogenannten **Beighton-Score** (ein Punktesystem zur Messung der Gelenkbeweglichkeit).

Chronische Infektionen:

Bei vielen Schimmelbetroffenen sind auch chronische Infektionen ein massives Thema. Oft kommt das Immunsystem mit diesen Erregern gut klar, solange die Gesamtbelastung niedrig ist. Doch die toxische Last des Schimmels kann das System so sehr schwächen, dass diese Infektionen „reaktiviert“ werden oder erst symptomatisch werden.

Bei vielen Patienten reguliert sich das Immunsystem von selbst, sobald die Schimmelexposition beendet wurde. Sollten die Beschwerden jedoch bestehen bleiben, ist eine gezielte Untersuchung auf chronische Infektionen dringend ratsam.

Hierbei meine ich insbesondere die sogenannten **Co-Infektionen:**

- **Borrelien** (Lyme-Borreliose)
- Bartonellen
- Babesien
- Toxoplasmen

Diese Erreger können ähnliche Symptome wie eine Schimmelerkrankung hervorrufen (Gelenkschmerzen, Brain Fog, Erschöpfung) und müssen bei Bedarf spezifisch therapiert werden. Informiert euch in dem Fall ebenfalls bei einem guten Umweltmediziner.

QUELLEN-SAMMLUNG

Offizielle Leitlinien & Behörden

- **AWMF-Schimmelpilz-Leitlinie:** „Medizinisch klinische Diagnostik bei Schimmelpilzexposition in Innenräumen“ – Update 2023; (AWMF-Register-Nr. 161/001).
- **Umweltbundesamt (UBA):** Leitfaden zur Vorbeugung, Erfassung und Sanierung von Schimmelbefall in Gebäuden.
- **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg:** Schimmelpilze in Innenräumen – Nachweis, Bewertung, Qualitätsmanagement (Arbeitskreis Qualitätssicherung).
- **WHO Europe:** WHO Guidelines for indoor air quality: dampness and mould. World Health Organization, 2009.
- **BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte):** Rote-Hand-Brief zu Fluorchinolon-Antibiotika: Schwerwiegende und anhaltende, die Lebensqualität beeinträchtigende und möglicherweise irreversible Nebenwirkungen (April 2019).
- **BfArM / EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur):** Rote-Hand-Brief zu Gadoliniumhaltigen Kontrastmitteln: Risikominimierungsmaßnahmen aufgrund von Gadoliniumablagerungen im Gehirn und anderen Geweben (Januar 2018).
- **BfArM / FDA (US-Arzneimittelbehörde):** Sicherheitsmitteilungen zu Brustimplantaten: Warnung vor dem Risiko eines anaplastischen

großzelligen Lymphoms (BIA-ALCL) sowie vor systemischen Symptomen (Breast Implant Illness - BII)

- **EU-Verordnung 2017/852:** Über Quecksilber und zur Aufhebung der Verordnung (EG) Nr. 1102/2008 (stufenweiser Ausstieg aus Zahnamalgam).
- **The Ehlers-Danlos Society:** International Consensus on Hypermobile Ehlers-Danlos Syndrome and Related Disorders.

Fachliteratur & Experten

- **Frank Bartram:** Schimmelpilzexpositionen in Innenräumen als (Mit-)Ursache umweltmedizinischer Erkrankungen.
- **Neil Nathan, MD:** TOXIC: Heal Your Body from Mold Toxicity, Lyme Disease, Multiple Chemical Sensitivities, and Chronic Environmental Illness. (Ein Standardwerk der modernen Umweltmedizin).
- **Dr. Jill Crista:** Nie wieder Schimmel: Fünf wirksame Schritte von der Sanierung bis zur Entgiftung. (Praxisorientierter Fokus auf pflanzliche Unterstützung).
- **John C. Banta:** Mold Controlled: A Guide to Finding, Fixing, Preventing, and Getting Help with Mold Problems in Homes. (Experte für Baubiologie und Sanierung).

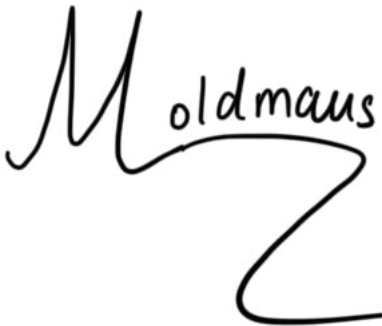
DANKSAGUNG

Ein besonderer Dank gilt all jenen, die mit einer chronischen Krankheit leben und ihre Erfahrungen – ob laut oder ganz leise – geteilt haben. Eure Stärke, eure Ehrlichkeit und euer tägliches Weitermachen haben dieses Buch geprägt.

Danke auch an die stillen Helfer:innen im Hintergrund, an die Begegnungen, Gespräche und Gedanken, die mich getragen haben. Manche Unterstützung erkennt man erst im Rückblick – aber sie war da.

Dieses Buch ist für alle, die lernen mussten, mit einem Körper zu leben, der nicht immer mitspielt und erst nach Jahren herausfinden konnten warum.

Ihr seid nicht allein.



Moldmaus