

MOLDMAUS

# KURZRATGEBER: SCHIMMEL

URSACHEN ERKENNEN.  
GESUNDHEIT SCHÜTZEN.



2.  
ÜBERARBEITETE  
UND ERWEITERTE  
AUFLAGE



SCHIMMEL  
VERSTEHEN



SYMPTOME  
ERKENNEN



URSACHEN  
FINDEN



WEGE ZUR  
REGENERATION

Ein praxisnaher Ratgeber für Betroffene von Schimmelbelastung, chronischer Erschöpfung, ME/CFS, Long Covid, MCAS und mehr.



© 2026 Moldmaus  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich seines Inhalts ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Cover / Covermotiv:** KI-generiert

**Verfasser und Verleger:**

Julia Heckmann

c/o Online-Impressum #9211

Europaring 90

53757 St Augustin

Instagram/TikTok/Facebook: @moldmaus

E-Mail: [kontakt@moldmaus.de](mailto:kontakt@moldmaus.de)

Tel.: 01520 5190988

Website: <https://www.moldmaus.de>

**Herstellung und Druck:**

Amazon Fulfilment, Wrocław, Poland

**ISBN:** 979-8181302464

*Für alle, die jahrelang schwer krank waren und nie  
herausgefunden haben, warum.*

*Für alle, die unzählige Untersuchungen, Therapien und  
teure Beratungen hinter sich haben und dennoch ohne  
Antworten geblieben sind.*

*Und für alle, die noch immer auf der Suche nach den  
Ursachen ihrer Beschwerden sind.*

*Dieses Buch ist für euch.*

# VORWORT

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, suchst du vermutlich nach Antworten.

Vielleicht kämpfst du seit Monaten oder sogar Jahren mit Beschwerden, die sich niemand richtig erklären kann.

Vielleicht hast du bereits zahlreiche Untersuchungen hinter dir. Vielleicht wurden Laborwerte bestimmt, Diagnosen vergeben und Therapien ausprobiert. Und vielleicht hast du trotzdem das Gefühl, dass etwas Wesentliches übersehen wird.

So ging es auch mir.

Über lange Zeit suchte ich die Ursache meiner Beschwerden ausschließlich in meinem Körper. Ich beschäftigte mich mit Ernährung, Nährstoffen, Hormonen, Darmgesundheit und unzähligen anderen Themen. Doch die entscheidende Frage stellte lange niemand:

Könnte das Problem in meiner Umgebung liegen?

Erst als ich begann, mich intensiver mit Schimmel, Feuchtigkeitsschäden und der Innenraumumgebung auseinanderzusetzen, ergaben viele Dinge plötzlich mehr Sinn.

Dieses Buch soll keine Angst machen.

Es soll auch keine einfache Antwort auf komplexe Gesundheitsprobleme liefern.

Dennoch zeigen wissenschaftliche Untersuchungen und die Erfahrungen vieler Betroffener, dass Schimmel und Feuchtigkeitsschäden deutlich häufiger eine Rolle spielen, als vielen Menschen bewusst ist.

Dieser Kurzatgeber soll helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen, Warnzeichen zu erkennen und die richtigen Fragen zu stellen.

Denn manchmal verändert nicht eine neue Therapie alles.

Sondern eine neue Perspektive.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir dabei hilft, mögliche Ursachen deiner Beschwerden mit einem offenen, aber kritischen Blick zu betrachten.

*Moldmaus*

# DISCLAIMER UND HINWEISE

## **Keine medizinische Beratung**

Ich bin keine Ärztin, Heilpraktikerin oder andere medizinische Fachkraft. Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Aufklärung.

## **Persönliche Expertise**

Die Inhalte basieren auf meiner eigenen Krankheitsgeschichte, der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Schimmel und Innenraumgesundheit, dem Studium wissenschaftlicher Literatur, Fachfortbildungen sowie dem Austausch mit Betroffenen und Fachleuten.

## **Kein Ersatz für Diagnostik oder Behandlung**

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden solltest du dich an qualifizierte medizinische Fachpersonen wenden.

## **Wissenschaft und Erfahrungswissen**

Dieses Buch verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Erfahrungen aus der Betroffenenperspektive. Nicht alle dargestellten Zusammenhänge sind abschließend wissenschaftlich geklärt. Insbesondere bei neueren oder kontrovers diskutierten The-

men werden unterschiedliche Sichtweisen berücksichtigt.

### **Eigenverantwortung**

Die Umsetzung der in diesem Buch beschriebenen Informationen erfolgt in eigener Verantwortung. Für gesundheitliche, finanzielle oder materielle Folgen, die sich aus der Anwendung der Inhalte ergeben, wird keine Haftung übernommen.

### **Quellen**

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Publikation im universitären Sinne. Um die Lesbarkeit zu verbessern, wurde auf fortlaufende Quellenangaben im Text weitgehend verzichtet. Ein Quellenverzeichnis mit weiterführender Literatur befindet sich am Ende dieses Buches.

# DIE SUCHE NACH DER UR- SACHE

*Bei der Suche nach dem Ursprung unterschiedlichster chronischer Beschwerden landet man immer wieder bei der zentralen Frage:*

*„Könnte es wirklich Schimmel sein?“*

*Wer sich auf die Suche nach Antworten macht, stößt im Internet schnell auf Menschen, die behaupten, die eine Ursache für alles gefunden zu haben. Oft werden dabei komplexe Krankheitsbilder auf einen einzigen Faktor reduziert. Mal soll das Nervensystem die Ursache sämtlicher Beschwerden sein, mal Infektionen, Impfungen, Hormone oder einzelne Nährstoffmängel.*

*Nicht selten werden gleichzeitig unglaublich teure Beratungen, Programme oder Produkte angeboten.*

*Ich distanziere mich bewusst von der Vorstellung, dass es die eine Ursache für alle chronischen Erkrankungen gibt.*

*Für mich sind chronische Erkrankungen primär vor allem Umwelterkrankungen. Das bedeutet nicht, dass jeder Mensch dieselben Auslöser hat.*

*Es bedeutet vielmehr, dass der Körper über einen längeren Zeitraum Belastungen ausgesetzt sein kann, die seine Regulationsfähigkeit überfordern.*

*Schimmel ist dabei nur ein möglicher Faktor. Aus meiner Sicht ist er jedoch einer der am häufigsten übersehenen und gleichzeitig einer der bedeutendsten Faktoren.*

*Während zahlreiche Betroffene jahrelang nach Ursachen im eigenen Körper suchen, wird das Wohnumfeld oft kaum hinterfragt. Dabei verbringen die meisten Menschen einen großen Teil ihres Lebens in Innenräumen. Die Luft, die wir täglich einatmen, hat zwangsläufig Einfluss auf unsere Gesundheit.*

*Das bedeutet nicht, dass hinter jeder chronischen Erkrankung automatisch Schimmel steckt.*

*Es bedeutet aber, dass Schimmel und Feuchtigkeitsschäden als mögliche Ursache deutlich häufiger berücksichtigt werden sollten, als es derzeit geschieht.*

*Genau deshalb soll dieser Kurzratgeber dazu beitragen, das Thema differenziert zu betrachten, wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich zusammenzufassen und Betroffenen dabei zu helfen, die richtigen Fragen zu stellen.*