

Schimmel

Schimmel bildet sich, gerade im Sommer, immer wieder von einem Tag auf den anderen. Unterschiedlich sind die Ratschläge, ob man die betroffene Stelle einfach wegschneiden kann oder das ganze betroffene Lebensmittel wegwerfen.

Warum bildet sich Schimmel?

Die Sporen des Schimmelpilzes sind allgegenwärtig, sind quasi immer und überall anwesend. Ihre Größe liegt bei etwa 1 bis 10 Mikrometer (zum Vergleich: ein menschliches Haar ist etwa 50 Mikrometer dick). Kommen sie auf einem Lebensmittel auf, beginnen sie ihre Zellfäden (sogenannte Hyphen) vom „Herz“ des Pilzes aus (Myzel) kreisförmig auszubreiten. Einzelne Hyphen sind so klein, dass sie mit freiem Auge nicht erkennbar sind, und können deshalb ein Lebensmittel für Menschen unsichtbar durchziehen. Erst wenn der Schimmel einen „Rasen“ über die Oberfläche des Lebensmittels gezogen hat, kann ihn das menschliche Auge erkennen. Das heißt, auch wenn ein Produkt, ein Lebensmittel nur eine kleine schimmelige Stelle aufweist, kann es gänzlich vom Schimmelpilz durchzogen sein.



Gefahr für den Menschen?

Nicht alle Schimmelpilze sind gesundheitsschädigend. Harmlose Arten werden z.B. für die Herstellung von Camembert oder Salami kultiviert. Andere Schimmelpilze – sowohl ihr klar sichtbarer als auch ihr unsichtbarer Teil – können allerdings starke gesundheitliche Risiken durch Mykotoxine mit sich bringen. Durch den Verzehr von schimmeligen Lebensmitteln gelangen die

mitaufgenommenen Toxine über die Verdauung ins Blut und können dort ihre gesundheitsschädigende Wirkungen entfalten.

Mykotoxin und seine Gefahren

Mykotoxine sind eine Gruppe von Pilzgiften, die durch den natürlichen Stoffwechsel der Schimmelpilze entstehen. Sie sind hitze- und kältestabil, weshalb Kochen von schimmeligen Nahrungsmitteln keine Entgiftung bewirkt.

Kurzfristig kann es zu einer – heute eher unwahrscheinlichen – Mykotoxin-Vergiftung kommen. In früheren Zeiten, bei der damals weniger sorgfältigen Lebensmittel- und Nahrungsherstellung, waren Vergiftungen durch Mykotoxine eine leider nicht zu seltene Krankheits- und Todesursache. Heute problematischer sind allerdings die längerfristigen Folgen. Mykotoxine gelten nämlich als krebserregend, erbgutschädigend und das Immunsystem schwächend.



Schimmelbefallende Nahrungsmittel (wenn möglich) ausschneiden oder gänzlich wegwerfen?

Die Antwort auf dieser Frage ist abhängig vom Lebensmittel und seiner Beschaffenheit. Grundsätzlich gilt: Je flüssiger ein Lebensmittel ist, desto schneller breiten sich die Sporen und somit das Mykotoxin aus. Hat das betroffene Produkt einen hohen Wassergehalt oder eine lockere

Konsistenz (wie zum Beispiel Säfte, Saucen, Fleisch, Milchprodukte, Weichkäse oder wasserreiches Obst und Gemüse) sollte es sofort entsorgt werden. Auch Brot und Nüsse sollten weggeworfen werden – Brot wird von den Hyphen schnell durchwandert. Und gerade auf Getreide und Nüssen siedeln sich besonders gerne *Apergillus flavus*-Pilze an, die das krebserregende Aflatoxin bilden.

Feste Lebensmittel, wie beispielsweise Hartkäse, Speck oder Karotten, können hingegen großflächig ausgeschnitten werden. Hierbei darf man aber nicht vergessen, dass man Schimmelsporen mit bloßem Auge nicht wahrnehmen kann und es daher nicht garantiert ist, dass man bei Verzehr eines vormals schimmelbefallenen, festen Lebensmittels keine Toxine zu sich nimmt.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Aflatoxin

Aflatoxin ist ein Mykotoxin und Aflatoxine kommen in einer Reihe verschiedener Pilzarten vor, insbesondere dem *Aspergillus flavus*. Dieser Pilz kommt auf bestimmten Obst- und Getreidesorten vor, deren pflanzeneigenes Immunsystem geschwächt ist. Das Toxin wirkt nicht nur beim Menschen, sondern auch bei Tieren giftig. Das Aflatoxin B₁, das als das giftigste gilt, greift vor allem die Leber an.

Schon der Kontakt mit den Sporen der Aflatoxine kann (etwa in der Lebensmittelproduktion) zur Erhöhung des Krebsrisikos führen, weshalb gefährdete Produkte besonders stark überwacht und mit Grenzwerten versehen werden.

Aspergillose

Aspergillose bezeichnet eine Schimmelpilzinfektion durch verschiedene *Aspergillus*-Pilze. Diese sind nicht nur auf Lebensmitteln und auf anderen Organismen wie verrottenden Pflanzen oder Blumenerde zu finden, sondern auch im Wohnbereich hinter Tapeten, Möbeln oder Dämmstoffen.

Menschen können durch Einatmen dieser Sporen erkranken, die sich direkt an den Atemwegen festsetzen und von dort aus weitere Organe angreifen. Diese Infektion betrifft vor allem Personen, die (aufgrund von Erkrankungen, Alter oder Medikamenten) ein bereits geschwächtes Immunsystem aufweisen. Für gesunde Menschen sind die Pilzsporen seltener problematisch. Da insbesondere Menschen mit schwachem Immunsystem und geringer Abwehr an Aspergillose leiden, ist der Krankheitsverlauf meist sehr beschwerlich und trotz Therapie auch oft tödlich.

Quelle: <http://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/schimmel-wegschneiden-oder-wegwerfen/#6L0ID0yXZ1xXAsCs.99>
Bildquelle: <https://pixabay.com>