

ZIEK DOOR SCHIMMEL

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair. She is holding a magnifying glass over her right eye. The magnifying glass enlarges the eye, revealing a small, white, circular spot on the sclera, which is a visual metaphor for mold. The background is a neutral, textured grey.

Schimmel (mold) is de verborgen oorzaak
achter talloze chronische klachten —
misschien ook die van jou!

Schimmels in binnenruimtes: een groot gezondheidsrisico

Waar schimmels (mold) vroeger vooral werden gezien als een huishoudelijk probleem dat je met schimmelwerende verf of bleekmiddel kon verhelpen, weten we nu dat ze een aanzienlijk gezondheidsrisico vormen.

Schimmels produceren namelijk mycotoxines – gifstoffen die ze aanmaken om zichzelf te verdedigen tegen andere micro-organismen.

Deze stoffen zijn allesbehalve onschuldig en kunnen het lichaam op meerdere niveaus ontregelen:

- Immuunsysteem: onderdrukken de afweer, waardoor virussen en bacteriën meer kans krijgen.
- Lever: verstoren ontgifting, galstroom en vetstofwisseling.
- Zenuwstelsel: beschadigen mitochondriën en beïnvloeden neurotransmitters, wat leidt tot vermoeidheid, concentratieproblemen en stemmingswisselingen.
- Celdeling: veroorzaken soms DNA-schade en dragen bij aan ongecontroleerde celgroei.



Omdat mycotoxines elk orgaansysteem kunnen raken, variëren de klachten sterk – van chronische vermoeidheid, hormonale disbalans en spijsverteringsproblemen tot luchtwegklachten, overgevoeligheden en neurologische symptomen.

Het verraderlijke is dat schimmels vaak onzichtbaar aanwezig zijn. Ze groeien achter muren, onder vloeren of in ventilatiesystemen, en verspreiden ondertussen mycotoxines en vluchtige organische stoffen (MVOC's) in de binnenlucht.

Deze komen via de ademhaling in de longen terecht en bereiken vervolgens de bloedbaan. Eenmaal in het lichaam stapelen mycotoxines zich op in vetweefsel, zenuwstelsel en organen, waar ze ontstekingen en immuundisregulatie veroorzaken.

Het resultaat is een lichaam dat voortdurend onder druk staat, terwijl de echte oorzaak vaak onopgemerkt blijft.

Veel mensen kampen daardoor met uiteenlopende klachten en worden ten onrechte niet serieus genomen, terwijl er wel degelijk sprake is van een lichamelijke, medische én behandelbare oorzaak.

 In dit e-book leer je hoe je schimmel in huis kunt opsporen én hoe je ontdekt of jouw klachten mogelijk veroorzaakt worden door schimmel en mycotoxines.



Gezondheidsklachten door schimmels en schimmeltoxines

De volgende klachten kunnen veroorzaakt worden door schimmeltoxines:

Zenuwstelsel: Vermoeidheid, concentratieproblemen, geheugenverlies, somberheid, angst, panieklachten, prikkelbaarheid, nervositeit, slaapproblemen, spraak- of geheugenproblemen, desoriëntatie, moeite met denken, trage reflexen, dronken/zweverig gevoel, snel overprikkeld, moeite met prikkelverwerking, hyperactiviteit of juist traagheid, impulsiviteit, stemmingswisselingen, moeite met veranderingen, overgevoelig voor licht, geluid of geuren.

Hart- en bloedvaten:

Hartkloppingen, trillingen, koude handen/voeten, Raynaud's fenomeen, oedeem in benen, opgezette aderen.

Ademhalingsstelsel:

Kortademigheid, hoesten, piepende ademhaling, benauwdheid, vaak en veel zuchten, luchtweginfecties, chronische sinusitis, longproblemen, fibrose, sarcoïdose, astma.



Neus-keel-oor (KNO):

Chronische loopneus, verstopte neus, bijholteontstekingen, neuspoliepen, niezen, oorsuizen, verstopping van oren.

Immuunsysteem en ontsteking: Allergieën, intoleranties, Mast Cell Activatie Syndroom (MCAS), chronische ontstekingen (CIRS), auto-immuunreacties, ernstige aandoeningen zoals weefselveranderingen en cel groeistoornissen

Huid en bindweefsel:

Jeuk, huiduitslag, eczeem, acne, psoriasis, branderig gevoel, snel blauwe plekken

Hormonaal en endocrien systeem:

Menstruatieklachten, hormonale disbalans, vruchtbaarheidsproblemen, burn-out (HPA-as dysfunctie)

Urogenitaal stelsel:

Blaasproblemen, blaasontsteking, overactieve blaas (vooral 's nachts) bekkenpijn, nierproblemen

Spieren en zenuwen (bewegingsstelsel):

Spierpijn, zenuwpijn, tintelingen, coördinatieproblemen

Omgevingsgevoeligheid:

Verergering van klachten in ruimtes met waterschade of muffe geur





Al deze klachten – en nog veel meer – worden vaak niet herkend als symptomen van schimmelblootstelling, terwijl ze ontzettend vaak voorkomen.

Geschat wordt dat 20–25% van de bevolking een variant in het HLA-DR/DQ-gencomplex heeft (bron: [survivingmold](#)), waardoor het immuunsysteem biotoxines minder goed kan afbreken en er een chronische immuunactivatie kan ontstaan.

Daarnaast zijn er mensen die deze genetische aanleg niet hebben en blootstelling wél goed kunnen verwerken – daardoor kan één persoon in een gezin ziek worden, terwijl de rest nergens last van heeft.

Tel daarbij op dat 1 op de 5 Nederlandse huishoudens last heeft van zichtbare vocht- en schimmelproblemen (bron: [CBS](#)), en je begrijpt dat schimmel blootstelling een probleem is dat niet genegeerd mag worden.

En let op: 1 op de 5 woningen zijn zichtbaar aangedaan door schimmel en waterschade – verborgen schimmel is hierin niet eens meegerekend.

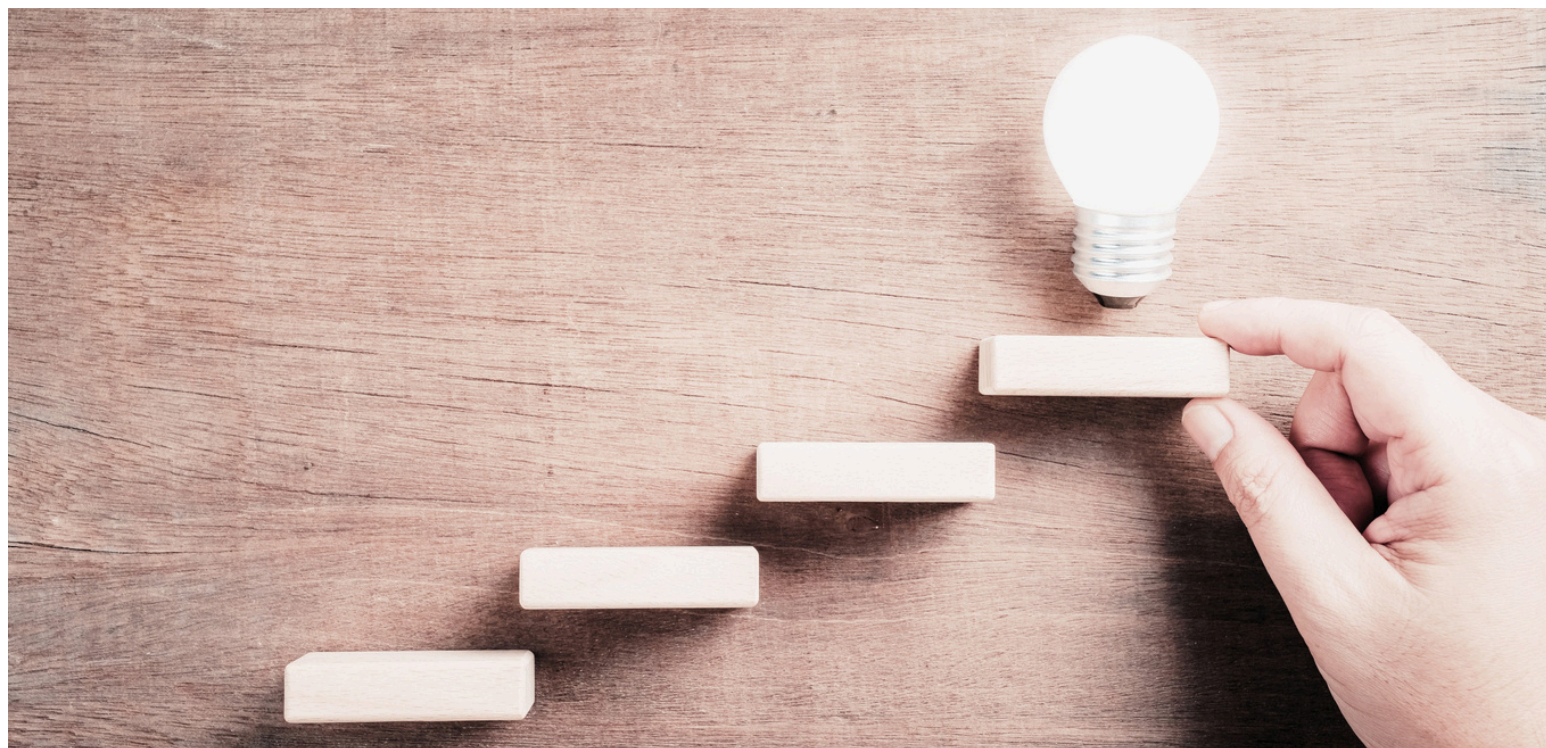
Waarom je vocht- en schimmel serieus moet nemen!

Schimmels en hun toxines (mycotoxinen) zijn verborgen ziekteverwekkers. Ze onderdrukken je immuunsysteem, kunnen je zenuwstelsel aantasten, en dragen bij aan chronische ontstekingen, hormonale disbalans, neurologische klachten en zelfs kanker.

Niet voor niets worden schimmelstoffen zoals mycophenolic acid gebruikt als medicijn om het immuunsysteem te onderdrukken bij orgaantransplantaties – en zelfs in biologische oorlogsvoering.

Je huis, werkplek of auto kan ongemerkt een bron van ziekmakende schimmels zijn – ook als je niets ziet of ruikt. Jarenlange blootstelling kan je gezondheid ernstig ondermijnen.

Wil je weten of jouw klachten te maken hebben met schimmels? Dan is het tijd om te onderzoeken of je in een schimmel-belaste omgeving leeft én of jouw symptomen passen bij veelvoorkomende schimmelziekten. Volg deze eerste stappen om duidelijkheid te krijgen: onderzoek je leefomgeving met het onderstaande stappenplan.



SCHIMMEL RISICO

VRAGENLIJST

✓ 1. Vul de vragenlijst in van Dr. Jill Crista

Deze vragenlijst, samengesteld door mold expert Dr. Jill Crista, is een waardevol hulpmiddel om te ontdekken of jouw klachten mogelijk verband houden met blootstelling aan toxische schimmels en of verder onderzoek relevant kan zijn.

De vragenlijst helpt je:

Bewust te worden van typische schimmelsymptomen, zoals vermoeidheid, hersenmist, hoofdpijn, spijsverteringsklachten en huidproblemen.

Inzicht te krijgen in je risicoprofiel: hoe waarschijnlijk is het dat schimmels jouw klachten veroorzaken? Een eerste indicatie te geven van de mogelijke rol van schimmelblootstelling bij jouw gezondheid.

Let op: deze vragenlijst is een screeningsinstrument dat je kan helpen om vervolgstappen te bepalen, zoals verder onderzoek of het aanpakken van je leefomgeving.

👉 [Klik hier om de vragenlijst te openen](#)

Dr JILL CRISTA™





✓ 2. Visual Contrast Sensitivity Test (VCST)

De Visual Contrast Sensitivity Test (VCST) is een niet-invasieve, online-test die je vermogen meet om subtiele verschillen tussen licht en donker waar te nemen. In tegenstelling tot een standaard oogtest, die focust op het herkennen van kleine letters, beoordeelt de VCST hoe goed je contrasten kunt onderscheiden.

Wat meet de VCST precies?

De VCST evalueert je neurologische visuele functie door te testen hoe goed je patronen met lage contrasten kunt detecteren. Een verminderd contrastgevoeligheidsvermogen kan wijzen op verstoringen in het zenuwstelsel, mogelijk veroorzaakt door blootstelling aan biotoxines zoals schimmels, mycotoxines of andere neurotoxines. Hoewel de VCST op zichzelf geen definitieve diagnose stelt, kan een afwijkende uitslag een aanwijzing zijn voor aandoeningen zoals het Chronisch Inflammatoir Reactie Syndroom (CIRS) of schimmel-gerelateerde ziekten.

Hoe werkt de test?

De test bestaat uit het bekijken van een reeks patronen op een computerscherm, waarbij je aangeeft of je bepaalde vormen of lijnen kunt waarnemen.

De patronen variëren in contrast en complexiteit. De test duurt ongeveer 10 tot 15 minuten en kan online worden afgenomen via platforms zoals [VCSTest.com](https://www.vctest.com).



✅ 3. Controleer op (verborgen) plekken voor schimmelgroei!

Let bij je controle ook op minder voor de hand liggende plekken waar schimmel vaak onopgemerkt groeit. Dit zijn vaak warme, vochtige, slecht geventileerde of moeilijk bereikbare plekken.

🪣 Vochtige plekken in huis

- Onder of achter douchebakken en badkuipen bij lekkages
- Onder toiletpotten of achter het toiletreservoir
- Achter en onder wastafels
- Onder aanrechtbladen waar vocht zich kan ophopen

Kruipruimtes & Zolders

- Op **koude vloeren**, muren in de **kruipruimtes** (condensatie)
- Rond **ventilatieopeningen** en **airco's**
- In de hoeken en onderzijde van **daken** (slechte ventilatie, daklekkages)

Huishoudelijke apparaten

- **Wasmachine:** rubberen manchet, zeepbakje, pompfilter
- **Vaatwasser:** rubbers van de deur, filters, afvoer
- **Koffiezetapparaat:** waterreservoir, filterhouder, interne leidingen
- **Slaapapneu-apparaat** (CPAP/BiPAP): slang, masker, waterreservoir
- **Koelkast/ijsblokjesmaker:** rubbers van de deur, condensgootje, achter het apparaat
- **Airco's en ventilatiesystemen:** condensbak, filters, leidingen

Overige plekken in huis

- Achter en onder **kasten** tegen koude muren, **Waterbedden**
- Achter **schilderijen, spiegels en wanddecoraties** op buitenmuren
- Rond **ramen en kozijnen** (vooral bij condens)
- In **spouwmuren** (bij koudebruggen of lekkages)
- Op **plafonds** in onverwarmde ruimtes (zolders, garages, bergingen)



✓ 4. Meet vocht met een infrarood- en vochtmeter

Verborgen vochtplekken zijn vaak de oorzaak van schimmelgroei.

Denk aan lekkages, opstijgend vocht, koudebruggen of condensatie. Omdat schimmel goed gedijt in vochtige omgevingen, is het cruciaal om deze verborgen plekken op te sporen voordat schimmel zichtbaar wordt.

Hoe werken deze tools?

🔍 Infraroodmeter

- Met een infraroodmeter kun je temperatuurverschillen in oppervlakken opsporen.
- Koude plekken kunnen wijzen op condensatieproblemen of vochtophoping.
- [Bekijk hier een infraroodmeter op Amazon](#)



🔍 Vochtmeter

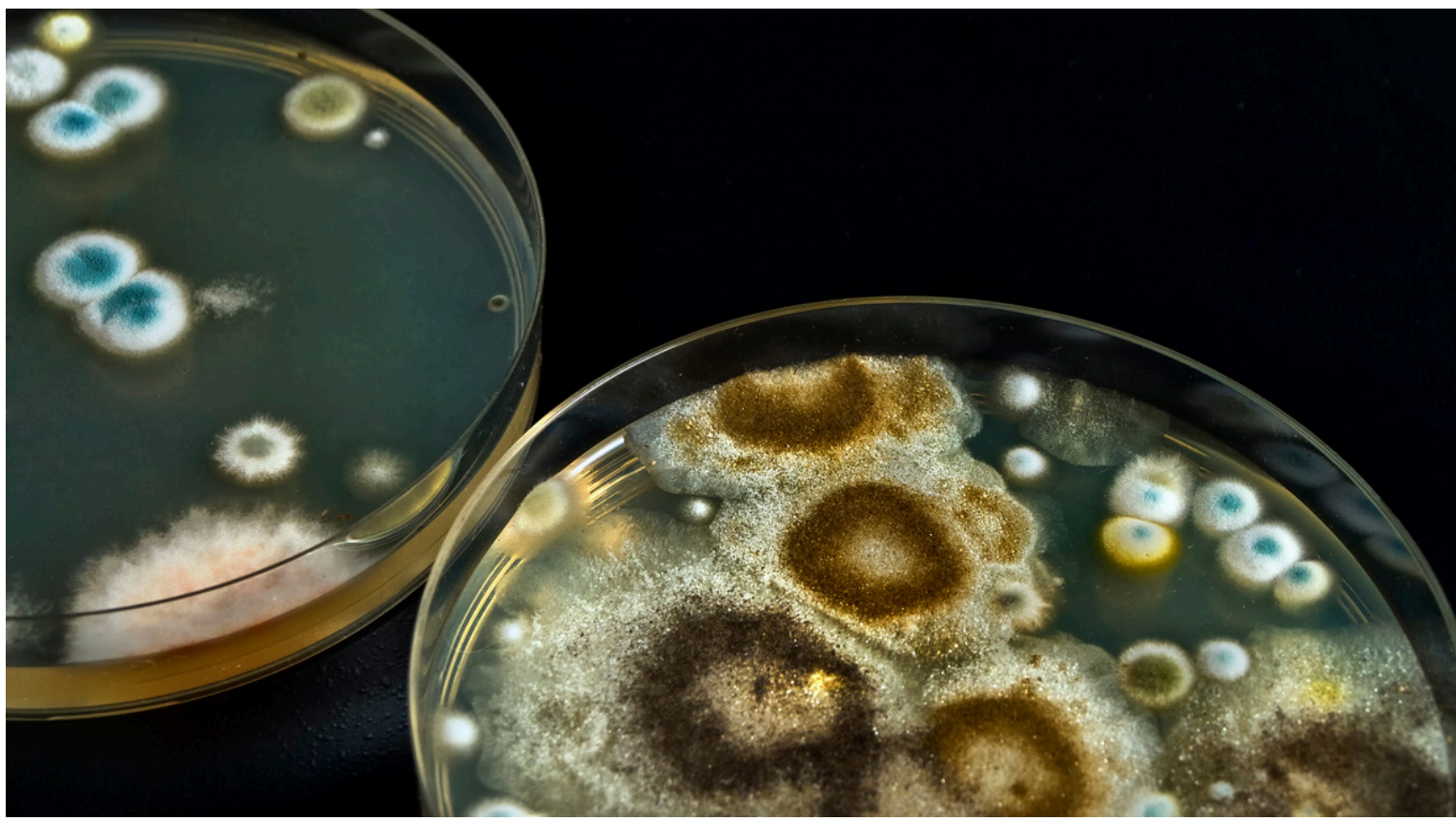
Met een vochtmeter kun je de donkere plekken die je zag op de infraroodcamera meten op het vochtgehalte in materialen zoals muren, vloeren of meubels.

Hoge waarden kunnen duiden op lekkages, opstijgend vocht of condensatie.

👉 [Bekijk hier een vochtmeter op Amazon](#)

⚠️ Let op: verborgen vochtplekken kunnen schimmelgroei veroorzaken zonder dat je het ziet. Door te meten, krijg je objectieve informatie over mogelijke probleemzones in je huis.





✓ 5. Gebruik petrischaaltjes voor een eerste indruk

Petrischaaltjes zijn een eenvoudige en betaalbare manier om een eerste indruk te krijgen van de aanwezigheid van schimmels in je leefomgeving.

🔍 Hoe werkt het?

- Plaats de schaaltes op verschillende plekken in huis, zoals in de slaapkamer, woonkamer of kelder (24 uur van te voren ramen en deuren dichthouden)
- Laat ze 10 dagen staan op een donkere plek, zie de bijgeleverde instructies.
- Daarna bekijk je of er schimmelgroei zichtbaar is en hoeveel kolonies je kunt tellen.

⚠️ **Belangrijk om te weten!**

Niet alle schimmels kunnen groeien in petrischaaltjes. Sommige schimmels hebben speciale voedingsstoffen of omstandigheden nodig die in deze test niet aanwezig zijn.

Als er geen schimmelgroei zichtbaar is, betekent dat niet automatisch dat er geen schimmelprobleem is!

Daarnaast kunnen bacteriën op vochtplekken aanwezig zijn, en die groeien niet op petrischaaltjes.

Alleen een professioneel laboratoriumonderzoek (zie stap 6) kan een volledig beeld geven van zowel schimmels als bacteriën in je leefomgeving.

[Bekijk hier petrischaaltjes op Amazon](#)



✅ **6. Laboratoriumonderzoek bij Envirobiomics.**

Laat een specialistisch laboratoriumonderzoek uitvoeren om zowel schimmels als bacteriën in je leefomgeving te testen. Dit onderzoek geeft een gedetailleerd inzicht in de kwaliteit van je binnenmilieu en kan helpen bij het opsporen van verborgen schimmelproblemen én schadelijke bacteriën die op vochtplekken groeien.

Hoe werkt het?

1. Koop een **ongeparfumeerde Swiffer-doek**. (bijvoorbeeld supermarkt of bouwmarkt).
2. Gebruik deze droge Swiffer-doek om **stof te verzamelen** op plekken waar je vermoedt dat schimmel aanwezig is. Denk aan boekenplanken, kastjes, ventilatieroosters en andere stofrijke oppervlakken. (Tip: 2 weken niet stofzuigen of dweilen voor afname van de test)
3. Stop de gebruikte Swiffer-doek in een **Ziploc-zakje**.
4. Print en vul het **Chain of Custody-formulier** in van de website van Envirobiomics.

👉 [Klik hier voor het formulier \(COC\)](#)

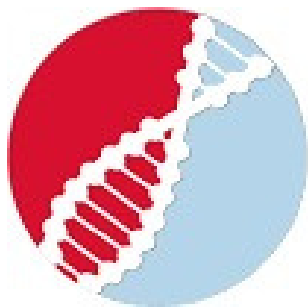
5. Bestel je test via Envirobiomics:

👉 [Klik hier om je test te bestellen via EnviroBiomics](#)

⚠️ Let op bij het bestellen:

Kies bij de verzendopties voor '**Client provides self made kit**'

Door je eigen Swiffer-doek te gebruiken en het formulier zelf te printen, bespaar je kosten en voorkom je invoerrechten.



EnviroBiomics.Inc
Because Health Matters

Welke test kies je?

Voor een compleet en waardevol onderzoek raden we de volgende combinatie aan:

✅ **ERMI + Endotoxinen (testnummer 2)**

Deze test meet de aanwezigheid van schimmels (ERMI-score) én endotoxinen (gifstoffen van bacteriën). Dit geeft een goed beeld van de totale belasting in je binnenmilieu.

✅ **Actinomyceten (testnummer 13)**

Deze test meet specifiek **actinomyceten** – een groep bacteriën die vaak voorkomt in vochtige en beschimmelde gebouwen, en die een belangrijke rol kunnen spelen bij schimmel-gerelateerde gezondheidsklachten.



🔍 Waarom deze combinatie?

Deze twee tests vullen elkaar perfect aan:

De **ERMI/Endotoxinen-test** geeft inzicht in schimmels en bacteriële gifstoffen.

De **Actinomyceten-test** richt zich specifiek op bacteriën die niet standaard in andere tests worden gemeten, maar die vaak bijdragen aan klachten bij vocht- en schimmelproblemen.

Samen krijg je zo een **compleet en betrouwbaar beeld** van de luchtkwaliteit in jouw leefomgeving.

ACTINOMYCEA

Human Habitat (HH)		Soil Habitat (SH)	
Species	BE/mg	Species	BE/mg
Actinomadura chibensis	ND	Arthrobacter creatinolyticus	ND
Actinomyces canis	ND	Arthrobacter crystallopoietes	6,892
Actinomyces europaeus	ND	Brevibacterium mcbrellneri	5,320
Actinomyces meyeri	ND	Brevibacterium paucivorans	7,013
Actinomyces neuii	ND	Clavibacter michiganensis	2,660
Actinomyces odontolyticus	ND	Curtobacterium flaccumfaciens	2,660
Actinomyces turicensis	ND	Gordonia terrae	ND
Corynebacterium accolens	9,915	Nocardia higoensis	ND
Corynebacterium amycolatum	13,422	Rathayibacter tritici	1,814
Corynebacterium argenteoratense	ND	Rhodococcus equi	ND
Corynebacterium coyleae	3,386	Rhodococcus fascians	3,627
Corynebacterium falsenii	ND	Saccharopolyspora rectivirgula	1,693
Corynebacterium glucuronolyticum	4,111	Sanguibacter suarezii	1,330
Corynebacterium hansenii	2,781		
Corynebacterium imitans	29,987		
Corynebacterium jeikeium	2,660		
Corynebacterium kroppenstedtii	7,860		
Corynebacterium matruchotii	ND		
Corynebacterium minutissimum	5,199		
Corynebacterium propinquum	ND		
Corynebacterium resistens	3,627		
Corynebacterium riegliei	ND		
Corynebacterium simulans	ND		
Corynebacterium striatum	ND		
Corynebacterium sundsvallense	1,572		
Corynebacterium tuberculostearicum	81,498		
Corynebacterium ureicelerivorans	30,229		
Corynebacterium xerosis	2,176		
Dermatophilus congolensis	3,507		
Propionibacterium acnes	31,317		
Propionibacterium avidum	2,418		
Propionibacterium granulosum	ND		
Rothia mucilaginosa	3,990		

BE = Bacteria Equivalents
BE/mg = BE/milligrams of sample
ND = None Detected

Dominance Index (DI)	0.8
Prevalence Index (PI)	8.5

Mold 10 Results

Top 5 toxic mold species

Species	SE/mg
Aspergillus fumigatus	26
Aspergillus flavus/oryzae	1
Aspergillus niger	4
Aspergillus ochraceus	N D
Penicillium brevicompactum	103

HERTSMI-2 Results

Species	SE/mg	Weighting
Aspergillus penicillioides	73	4
Aspergillus versicolor	59	4
Chaetomium globosum	N D	0
Stachybotrys chartarum	2	0
Wallemia sebi	65	0
HERTSMI-2 Score =		8

Sample Size **3.6 mg**

SE = Spore Equivalents
SE/mg = SE/milligrams of sample
ND = None Detected

Onderdelen van de uitslag (voorbeeld)

Worden jouw klachten veroorzaakt door schimmel en mycotoxines?

Ik help je graag om de onderliggende oorzaken inzichtelijk te maken en met een doelgericht plan dat de basis legt voor duurzaam herstel.

17 Plan een intake gesprek (persoonlijk of online)

Tijdens een uitgebreid intake gesprek brengen we jouw situatie volledig in kaart – van mogelijke blootstelling aan schimmels en mycotoxines tot verstoringen in ontgiftiging, hormoonhuishouding en immuunfunctie.

Kies je daarna voor het 6-maanden traject, dan ontvang je zowel een basisprogramma als een persoonlijk behandelplan met duidelijke doelen en strategieën voor optimaal resultaat.

Je intake consult (t.w.v. €149) is in dat geval kosteloos.

👉 Boek vandaag nog je consult en ontdek wat er mogelijk is als je de échte oorzaak aanpakt.

Met gezonde groet,
Mariska Angenent
Orthomoleculaire en Functionele
Geneeskunde

