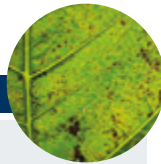


Durch die Vielfältigkeit der Schimmelpilze ist es bisher nur für vereinzelte Allergene wie z. B. **Alternaria** gelungen, geeignete und **hochwertige Arzneimittel zur ursächlichen Behandlung** (siehe Allergie-Impfung) der Schimmelpilzallergie zu entwickeln. Für alle anderen Schimmelpilze kann nur die Karenz, d.h. das Meiden der Schimmelpilze, empfohlen werden, um Ihre Beschwerden zu vermindern.

Die Allergie-Impfung

Die **spezifische Immuntherapie ist eine Art Allergie-Impfung**. Sie hat das Ziel, die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf bestimmte Allergene zu normalisieren. Bei der Therapie wird Ihr Körper während eines längeren Zeitraumes regelmäßig mit "Ihrem" Allergieauslöser konfrontiert. Das Allergen wird hierbei in kleinen Mengen unter die Haut des Oberarms gespritzt oder als Tropfen unter die Zunge gegeben. Der Körper gewöhnt sich an die Substanzen und wird unempfindlich gegen sie.

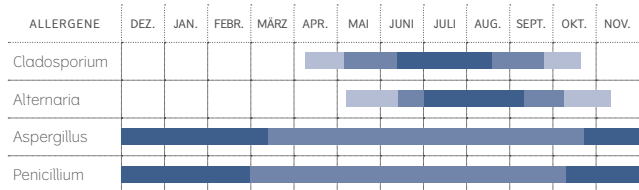


WUSSTEN SIE, DASS ...

...eine allergische Erkrankung sich im Laufe der Zeit verschlimmern kann? Die Symptome können schwerer werden und neue Allergien hinzukommen. Deshalb ist eine **rechtzeitige ursächliche Behandlung** wichtig.

ALLERGENKALENDER

Der Allergenkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit Sporen der **wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze** am größten ist.



● Sporadische Belastung ● Mäßige Belastung ● Starke Belastung

Informationen rund um das komplexe Thema Allergien können Sie schon vor dem Arztbesuch einholen unter www.allergiecheck.de.

U-3736-D Art.-Nr. 1037361 Stand der Information: Oktober 2017

UNTERSTÜTZT VON:
ALK-Abelló Arzneimittel GmbH
Griegstraße 75/Haus 25
22763 Hamburg



SCHIMMELPILZE

Tipps und Hinweise für Allergiker

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Schimmelpilze findet man auf Lebensmitteln, an Tapeten, in feuchtem Mauerwerk und in allen feuchten Bereichen des Hauses wie Bäder oder Keller. Aber auch im Freien sind Schimmelpilze verbreitet.

Schimmelpilze bestehen aus einem Geflecht mikroskopisch kleiner Fäden und bilden zur Vermehrung Sporen aus. Ähnlich dem Pollenflug bei Pflanzen gibt es bei den Pilzen den **Sporenflug**. Die Sporen sowie Bruchstücke des Pilzgeflechtes gelangen über die Luft in unsere Atemwege. Dort setzen sie Substanzen frei, die beim Allergie-Patienten eine heftige allergische Reaktion auslösen.

Schimmelpilzallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Die **Beschwerden**, die durch Schimmelpilze ausgelöst werden können, sind so **zahlreich** wie die Pilze und ihre Verbreitung selbst. Sie reichen von Schnupfen, Husten, Niesanfällen und Nesselfieber bis hin zu Asthma und akuter Atemnot. Da viele Lebensmittel entweder von Schimmelpilzen befallen oder mit ihrer Hilfe hergestellt werden, kann es nach dem Verzehr solcher Nahrungsmittel zu Migräne, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen kommen.



PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE



- Stellen Sie die Heizung während der Nacht oder bei Abwesenheit nicht aus. Ein Auskühlen der Wohnräume fördert die Bildung von Feuchtigkeit an den Wänden.
- **WICHTIG: Lüften Sie kurz, aber intensiv!** Öffnen Sie hierzu alle Fenster und Türen. Kurze Stoßlüftung führt die in den Wänden gespeicherte Wärme nicht ab und der Wärmeverlust ist somit gering. Dauerhaft gekippte Fenster ermöglichen den notwendigen Luftaustausch dagegen nicht. Größere Feuchtigkeit aus Dusche und Bad sollte nach außen „weggelüftet“ werden.
- Vermeiden Sie die Benutzung von Belüftungs- und Klimaanlage. Diese dienen den Schimmelpilzen häufig als Aufenthaltsort und unterstützen zudem die Verbreitung ihrer Sporen.
- Achten Sie auf Schimmelpilznester hinter Schränken, Kacheln, Verkleidungen und Einbauten. Möbel sollten einigen Abstand zu Außenwänden haben, damit die Luft zirkulieren kann.
- Entfernen Sie Topfpflanzen. Einige Schimmelpilze fühlen sich in Blumenerde besonders wohl.

- Entfernen Sie mit Schimmelpilz befallene Gegenstände aus Ihrer Wohnung oder behandeln Sie die befallenen Flächen mit geeigneten Mitteln.
- Steckt in den Tapeten bereits der „Stockschwamm“, so hilft nur der Einsatz von Fachleuten.
- Überlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens anderen Personen. Abgestorbene Pflanzenteile und Kompost bilden einen guten Nährboden für die Schimmelpilze.

! Vorsicht bei Schimmelpilzen in Nahrungsmitteln

Bei einer Allergie gegen Schimmelpilze in Lebensmitteln sollten Sie folgende Hinweise beachten:

- Bevorzugen Sie selbst hergestellte Produkte.
- Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr.
- Lagern Sie Obst und Gemüse gut verpackt im Kühlschrank.
- Gedünstetes wird häufig besser vertragen als Rohware.
- Bewahren Sie Nahrungsmittel in geschlossenen Behältnissen auf.
- Verzehren Sie keine auch nur teilweise verschimmelten Lebensmittel (z.B. Brot, Käse, Saft).



Mehr Tipps und Hinweise für Allergiker
finden Sie auf www.allergiecheck.de