

ALLERGENKALENDER

In diesen Monaten ist die Belastung mit Sporen der wichtigsten allergieauslösenden Schimmelpilze am größten:

ALLERGENE	JAN.	FEB.	MÄR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
Cladosporium												
Alternaria												
Aspergillus												
Penicillium												

LEGENDE DER TABELLE: Sporadische Belastung Mäßige Belastung Starke Belastung

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).



Patienten-Information

klarify

HILFREICHE INFORMATIONEN UND APPS

Mit Klarify erhalten Sie Ihre personalisierte App zur Pollen- und Luftqualitätsprognose. Klarify hilft Ihnen, den Alltag mit Ihrer Allergie einfacher zu gestalten.

Jetzt
downloaden

- Für Ihre persönlichen Allergiewerte erhalten Sie aktuelle, standortbasierte Pollen- und Luftqualitätsdaten.
- Planen Sie mit einer personalisierten Vorhersage Ihre Outdoor-Aktivitäten.
- Erhalten Sie täglich Tipps und Hinweise, die Ihr Leben mit der Allergie einfacher machen.



Nützliche Informationen und Erklärvideos finden Sie auf www.allergiecheck.de:

allergiecheck.de



Einfach den QR-Code einscannen und starten!

Zu den Videos



UNTERSTÜTZT VON:

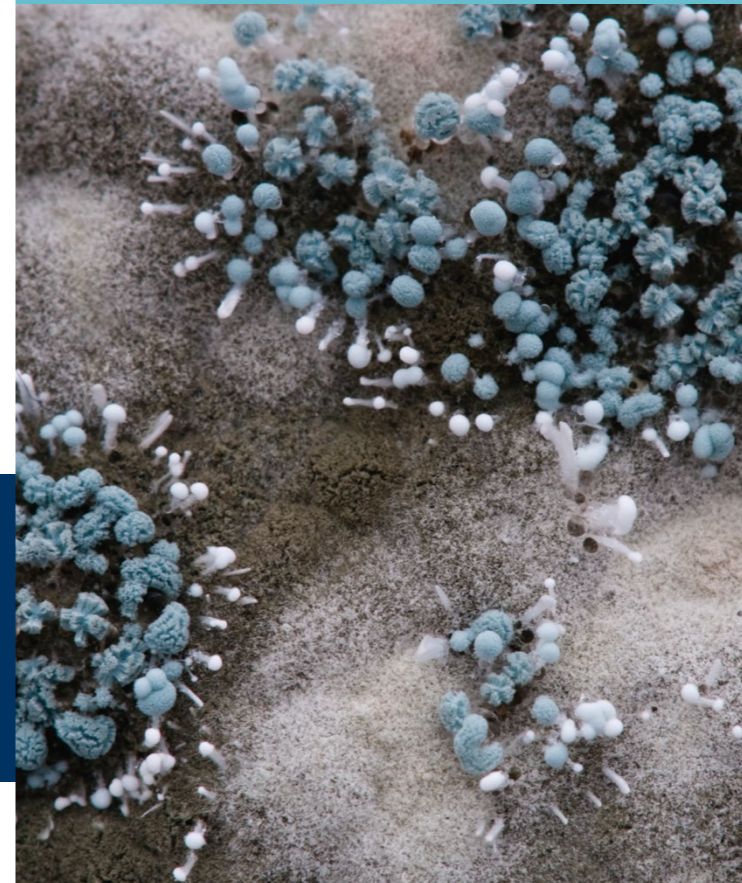
ALK-Abelló Arzneimittel GmbH
Griegstr. 75 / Haus 25 • 22763 Hamburg

U-4370-D Art.-Nr. 1037361 Stand: Oktober 2021

Patienten-Information

SCHIMMELPILZE

Tipps und Hinweise für Allergiker



LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN,
LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

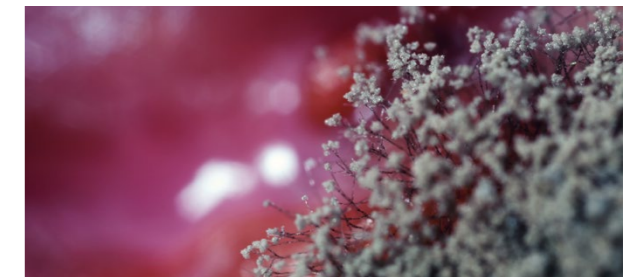
bei Ihnen wurde eine Allergie gegen Schimmelpilze festgestellt oder der Verdacht geäußert, dass es möglicherweise so ist. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, einen Überblick rund um das Thema Allergie gegen Schimmelpilze zu gewinnen, erste Fragen zu beantworten und Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen.

WAS STECKT HINTER MEINER ALLERGIE?

Bei einer Allergie, in diesem Fall gegen Schimmelpilze, handelt es sich um eine übermäßige Abwehrreaktion Ihres Immunsystems. 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 die Atemwege. Dort setzen sie Substanzen frei, die beim Allergie-Patienten oder der Allergie-Patientin eine heftige allergische Reaktion auslösen können. Egal, ob jung oder alt: Die Beschwerden der meisten Schimmelpilz-Allergiker und Schimmelpilz-Allergikerinnen sind sich ähnlich – und sie sind chronisch.

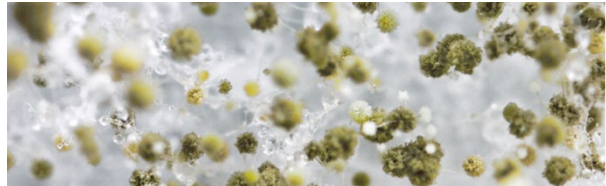
WELCHE SYMPTOME TRETEN AUF?

Das Einatmen der Sporen kann eine Abwehrreaktion Ihres Immunsystems auslösen, die sich in folgenden Symptomen äußert: 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.



WARUM IST ES WICHTIG, MEINE ALLERGIE ZU BEHANDELN?

Wird Ihre Allergie nicht oder nur unzureichend behandelt, können sich die Beschwerden im Laufe der Jahre verschlimmern. Es kann zu erheblichen Einschränkungen Ihrer Lebensqualität kommen, da unzureichend behandelte Allergien Abgeschlagenheit, Konzentrationsmangel oder Schlafstörungen verursachen können. Zudem ist es möglich, dass neue, zusätzliche Allergien gegen andere Allergene entstehen. Nicht selten breiten sich die Symptome der oberen Atemwege in die unteren Atemwege aus, sodass ein allergisches Asthma entsteht. Jeder zweite Allergiker ist von dem sogenannten Etagenwechsel betroffen, wie Experten diesen Krankheitsverlauf nennen. Um derartige Folgen zu verhindern, ist es wichtig, dass Sie Ihrer Allergie frühzeitig den Kampf ansagen.



WIE KANN ICH MEINE ALLERGIE BEKÄMPFEN?

Eine Möglichkeit, Ihre Allergie zu bekämpfen und die Beschwerden zu lindern, ist die Meidung der Allergieauslöser. Es ist allerdings recht schwierig, den Schimmelpilzsporen aus dem Weg zu gehen, da sie winzig klein, kaum sichtbar sind und sich über die Luft verbreiten. Eine völlige Kontaktvermeidung ist kaum möglich.

Zur kurzfristigen Behandlung allergiebedingter Beschwerden steht Ihnen in Apotheken eine ganze Reihe verschiedener Medikamente zur Verfügung. Diese Medikamente wirken jedoch nicht gegen die Ursache, sondern bekämpfen nur die Symptome Ihrer Allergie.

Die Allergie-Immuntherapie hingegen behandelt gezielt die Ursache Ihrer Allergie und hat das Ziel, die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf die Schimmelpilzsporen zu normalisieren. Diese Therapie gibt Ihnen somit die Chance, Ihre Allergie für immer oder zumindest für einen langen Zeitraum zu verbessern oder gar zu beseitigen und Folgeerkrankungen zu verhindern.

VERGLEICH ALLERGIE-IMPfung UND SYMPTOMATIKA

	Allergie-Immuntherapie	Symptomatisch wirkende Medikamente*
Aufbau einer natürlichen Toleranz	✓	-
Beugt Entwicklung von Asthma vor	✓	-
Beugt Entwicklung neuer Allergien vor	✓	-
Anhaltender Effekt nach Ende der Behandlung	✓	-
Reduziert die Symptome	✓	✓
Reduziert Bedarf an symptomatisch wirkenden Medikamenten*	✓	-

✓ Trifft zu - Trifft nicht zu *Antihistaminika und Kortisonpräparate

WAS MACHT DIE ALLERGIE-IMMUNThERAPIE MIT MEINEM IMMUNSYSTEM UND WIE WIRD SIE DURCHGEFÜHRT?

Oberstes Ziel einer Allergie-Immuntherapie ist die dauerhafte Besserung Ihrer Beschwerden. Dies geschieht, indem die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf die Sporen normalisiert wird. Durch die regelmäßige Gabe dieser Allergene gewöhnt sich Ihr Immunsystem an die vermeintlich gefährlichen Stoffe und stellt seine Abwehr ein.

Eine Allergie-Immuntherapie dauert in der Regel 3 Jahre. Es ist wichtig, über den gesamten Therapiezeitraum am Ball zu bleiben und die Therapie nicht vorzeitig abzubrechen, damit sich Ihr Immunsystem langfristig und nachhaltig an die Allergene gewöhnt.



FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER ALLERGIE-IMMUNThERAPIE STEHEN VERSCHIEDENE ANWENDUNGSFORMEN ZUR VERFÜGUNG.

1. Sublinguale Tropfen-Immuntherapie

Die Anwendung ist gleichermaßen einfach wie komfortabel: Es werden Tropfen sublingual verabreicht, d.h. unter die Zunge gegeben. Nach der Ersteinnahme in der Praxis können Sie die Therapie täglich einfach von Zuhause oder unterwegs aus fortführen.

2. Spritzen-Immuntherapie

Bei der subkutanen Immuntherapie (SCIT), wie die Hypo-sensibilisierung mittels Spritze genannt wird, wird Ihnen nach einer Anfangsphase mit wöchentlichen Terminen alle 4-8 Wochen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Spritze verabreicht.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, welche Form der Allergie-Immuntherapie am besten in Ihren Alltag passt.

PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE IM UMGANG MIT IHRER SCHIMMELPILZ-ALLERGIE



• **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 Schimmelpilzester hinter Schränken, Kacheln, Verkleidungen und Einbauten. **Möbel sollten einen 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.**

FAZIT

Unterschätzen Sie Ihre Allergie nicht! Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die Ihre Lebensqualität deutlich einschränken kann. Lassen Sie es daher gar nicht erst soweit kommen und packen Sie die Ursache Ihrer Allergie an der Wurzel, indem Sie mit einer Allergie-Immuntherapie beginnen.