

Tipps bei Schimmelpilzallergie

- ☐ Die höchste Belastung in der Außenluft ist im Spätsommer und Frühherbst bei feuchter Wärme.
- ☐ Plätze, an denen mit einer hohen Schimmelpilzkonzentration zu rechnen ist, wie z.B. feuchte Holzlagerstellen, große Ansammlung faulender Blätter sowie wenig belichtete Stellen im Wald, Komposthaufen usw. sollten möglichst gemieden werden.
- ☐ Gartenarbeiten, einschließlich Rasenmähen, Kompostierung usw., sollten „delegiert“ werden.
- ☐ Feuchte Räume (evtl. Keller) meiden, zumindest dort nicht über längere Zeit arbeiten. Problematisch können auch Waschküchen, Dachböden und – je nach Beschaffenheit der Wohnräume – selbst Bad und Küche sein.
- ☐ Feuchte Wohnräume („Mauerschwamm“) fachgerecht sanieren (lassen).
- ☐ Ein hohes Maß an Hygiene ist bei Schimmelpilzallergie angebracht. Lassen Sie keine Nahrungsmittel verschimmeln und entsorgen Sie diese rechtzeitig. Vermeiden Sie auch übermäßige Feuchtigkeit, z.B. im Bad (nach dem Duschen sollte gründlich gelüftet werden).
- ☐ Hausstaub kann relevante Mengen an Schimmelpilzsporen enthalten. Daher gelten auch die Maßnahmen zur Reduktion von Staub und Staubfängern, insbesondere im Schlafzimmer.
- ☐ Auf Topfpflanzen möglichst verzichten, Hydrokulturen sind sinnvoller als Blumenerde.
- ☐ Keine künstlichen Luftbefeuchter benutzen.
- ☐ Ein über Winter nicht benutztes Sommerhaus, Pergola oder Gartenhäuschen sollte ebenso wie verpackte Gartenmöbelpolster usw. vor dem ersten erneuten Nutzen intensiv gelüftet, ggf. auch gereinigt werden (möglichst nicht durch die betroffene Person!).
- ☐ Klimaanlage regelmäßig warten lassen, auch am Arbeitsplatz darum kümmern.
- ☐ Bei manchen Menschen können Nahrungsmittel mit Pilzkulturen oder -kontamination Beschwerden verursachen. Dazu zählen beispielsweise entsprechende Käsesorten, Trockenobst, Nussmischungen, Pilze, Wein und Bier.
- ☐ Die Schimmelsporenbesiedlung kann orientierend beispielsweise mit dem Bio-Check Allergen Control für Schimmelpilze (Dräger), erhältlich in Apotheken, überprüft werden.

Praxisstempel

■ Notizen