Fakt

In Deutschland sind zwei von drei Wohnungen von Schimmelpilzbefall betroffen.

Gesundheitsgefahr in der eigenen Wohnung

Schutz vor Schimmel

Schwarze, modrig riechende Flecken an der Tapete oder ein weißer Flaumteppich auf dem Brot – Schimmel hat viele Gesichter. Doch egal, ob Lebensmittel oder die eigenen vier Wände selbst betroffen sind: **Der Pilz muss weg, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.**

Lebensmittel richtig lagern

Während Schimmel bei bestimmten Edelkäse-Kulturen erwünscht ist, hat er auf anderen Lebensmitteln nichts zu suchen. Spricht man von gesundheitsgefährdendem Schimmel, sind Pilze gemeint, die Mykotoxine bilden. Dabei handelt es sich um giftige Stoffwechselprodukte. Um deren Entstehung hinauszuzögern, gelten bei der Lebensmittelaufbewahrung bestimmte Regeln. **Bei Obst und Gemüse achtet man schon beim Einkauf darauf, dass keine Druckstellen zu sehen sind.** Da Wärme und Feuchtigkeit Pilzwachstum begünstigen, ist ein trockener, kühler Lagerplatz zu wählen. Angeschnittene oder zermahlene Lebensmittel werden gut verpackt und zügig aufgebraucht, denn: je größer die offene Oberfläche, desto mehr Sauerstoff wird aufgenommen. Dieser fördert wiederum die Schimmelbildung. Und auch die Aufbewahrungsorte selbst spielen eine Rolle – Kühlschränke und Brotkästen sollten beispielsweise regelmäßig mit Essig gereinigt und gut getrocknet werden.

Ist geschnittenes Brot befallen, sollte es komplett entsorgt werden.

Unsichtbare Gefahr

Enthalten Lebensmittel viel Wasser, kann sich der Pilz schneller ausbreiten. Auch wenn z. B. nur eine von **zehn Erdbeeren oberflächlichen Befall aufweist, gehört deshalb die komplette Packung in die Tonne.** Gleiches gilt für Konfitüren und Gelees. Großzügig wegschneiden darf man schimmelnde Stellen bei Hartkäse, insofern die Flecken nur oberflächlich sind.

Laut der WHO steigert Schimmel das Asthma-Risiko um bis zu 75 %.

Symptome erkennen

Lebensmittel lassen sich leicht entsorgen – anders stellt sich die Sache dar, wenn die Wohnung selbst betroffen ist. Da sich Schimmel in Symptomen äußert, die eher mit anderen Krankheiten assoziiert werden, zieht man ihn selten als Auslöser in Betracht. Zu ihnen zählen mitunter Atemwegsbeschwerden, Bauch- und Kopfschmerzen, Migräne sowie Schlafstörungen. Wer einen Pilz entdeckt und diesen im Verdacht hat, eine Krankheit auszulösen, sollte sich beim Hausarzt testen lassen.

Auch tränende Augen können ein Symptom sein.

Schimmel an der Wand bekämpfen

Frischluft beugt einem Befall der Wohnung vor: **dreimal pro Tag für zehn Minuten lüften und für einen Durchzug sorgen.** Lässt man das Fenster dauerhaft gekippt, begünstigt man Schimmelbildung eher. Wurde eine Ausbreitung entdeckt, die kleiner als einen halben Quadratmeter ist, kann man diese selbst entfernen – in der Apotheke gibt es dafür spezielle Alkohole. Kehrt der Schimmel wieder, kann der Auslöser hinter der Wand liegen – dann stehen Umbauarbeiten an. In Panik verfallen sollte man aber nicht: Gesunden Menschen wird ein kleiner Pilz nur selten gefährlich. Anders sieht die Sachlage bei Menschen mit einem schwachen Immunsystem aus. Natürlich gilt in jedem Fall: Der Pilz muss weg.

Die Wissenschaft konnte noch keinen Grenzwert ermitteln, ab wann Schimmel schädlich ist.

Fotos: AdobeStock / Karin & Uwe Annas

mein TV magazin

Denkleistung steigern

Fitness fürs Hirn

Ausdauertraining macht schlau

Eine neue Studie hat einen Zusammenhang zwischen Ausdauertraining und der Denkleistung des Gehirns aufgedeckt.

✔ **Wer viermal pro Woche z. B. joggt oder schwimmt,** verbessert damit Prozesse, die für das Denken, Planen und Lösen von Problemen verantwortlich sind.

✔ **Mit zunehmendem Alter zeigt sich ein höherer Effekt.** Profitieren kann man allerdings schon in seinen 20er-Jahren.

✔ Altersbedingte Einbußen der Hirnfunktion lassen sich laut der Studie der Columbia University auf diese Weise **mit hoher Wahrscheinlichkeit verhindern.**

mein TV magazin

3 Tipps gegen Niesattacken

Gerade, wer von Allergien geplagt wird, leidet regelmäßig unter Niesanfällen. Diese können mit einigen einfachen Hausmitteln minimiert werden.

❄ **Kamillentee** besitzt antihistaminische Eigenschaften. Diese sind antiallergisch, juckreizstillend und entzündungshemmend.

❄ **Knoblauch** wehrt dank seiner antiviralen Eigenschaften Infektionen in den oberen Atemwegen ab. Vier bis fünf Zehen zu einer Paste zu zerdrücken und deren starken Duft dann zwei Minuten lang einzuatmen, reinigt die Nasengänge.

❄ Wer wegen einer verstopften Nase niesen muss, sollte ein bis zwei Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und mit fünf Tropfen **Pfefferminzöl** versetzen. Unter einem Handtuch können die befreienden Dämpfe optimal eingeatmet werden.