

Allergien > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Allergien können unterschiedliche Auslöser haben. Es sollte darauf geachtet werden, die jeweiligen Allergene nicht nur Zuhause, sondern auch im Urlaubsort zu meiden.

2. Welches Urlaubsziel bei welcher Allergie

- **Pollenallergie**
Vorteilhaft sind z.B. Seereisen mit großer Entfernung zur Küste, deutsche Nord- und Ostseeinseln, Mittelmeer- oder Schwarzmeerküste, Hochgebirge.
- **Hausstaubmilbenallergie**
Hochgebirge. Je höher die Lage, desto besser: ab 1.500 m herrscht praktisch Milbenfreiheit, da Milben hohe Luftfeuchtigkeit, hohe Temperaturen und höheren Luftdruck bevorzugen.
- **Schimmelpilzallergie**
Hochgebirge. Schimmelpilze bevorzugen ebenfalls niedrigere Höhenlagen, deswegen gibt es in hohen Lagen nur minimale Vorkommen.
- **Tierhaarallergie**
Vermeidung der entsprechenden Tierhaarallergene, z.B. keine Viehhaltung, keine Haustiere zugelassen, kein Urlaub auf dem Bauernhof.
- **Nahrungsmittelallergie**
Rücksichtnahme auf das Nahrungsangebot.
- **Medikamentenallergie**
Rücksichtnahme auf Verfügbarkeit alternativer Medikamente, wenn eine Medikation notwendig wird.
- **Überempfindliches Bronchialsystem** (z.B. Reaktionen auf Duftstoffe, Abgase, Zigarettenrauch)
Vermeidung von Schadstoffemissionen, Duftstoffpflanzenanbau (z.B. Lavendelfelder in Südfrankreich) oder Industrieregionen.
- **Asthma bronchiale**
Gleichmäßig warme und trockene Regionen sind empfehlenswert, da sie Infektionen vorbeugen sollen.

3. Individuelle Fragen klären

Bei der Auswahl des Urlaubsortes und der Unterkunft können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie ist der jahreszeitliche Pollenflug in der Region?
- Wird der Pollenflug in der Umgebung ermittelt?
- Stehen Luftreiniger zur Verfügung?
- Wie ist die Lage der Unterkunft?
- Ist das Klima eher feucht oder trocken?
- Befinden sich allergieauslösende Pflanzen in der Nähe?
- Sind die Zimmer für Allergiker geeignet? Aus welchem Material bestehen Matratzen, Betten, Bezüge und die Einrichtung?
- Werden Staubsauger mit Schwebstoff-Filtern verwendet?
- Regelmäßige Überprüfungen auf Milbenbefall?
- Belüftung des Zimmers ausschließlich durch Klimaanlage möglich?
- Fenster im Bad?
- Konservierungsmittelfreie Wasch- und Reinigungsmittel?
- Werden Duftstoffquellen ausgeschlossen (z.B. ätherische Öle)?
- Sind Nichtraucherzimmer vorhanden?
- Gibt es regelmäßige Kontrollen wegen Schimmelpilzbefall (Prüfungsunterlagen)?
- Befinden sich Komposthaufen oder Abfallbehälter in der Nähe?
- Sind Tiere in der Nähe oder in der Unterkunft erlaubt?
- Gibt es im Restaurantbetrieb entsprechend geschultes Personal und werden Speisen entsprechend deklariert?
- Gibt es eine Apotheke in der Nähe? Ist eine ärztliche Versorgung für den Notfall gewährleistet?

4. Praxistipp

"Mein Allergieportal" bietet ausführliche Infos für Allergiker auf Flugreisen (z.B. zur Vorbestellung von verträglichem Essen bei bestimmten Airlines) und informiert über Allergiker-freundliche Hotels: www.mein-allergie-portal.com > [Allergie allgemein](#) > [Urlaub mit Allergien \[&\] Nahrungsmittelallergien](#) .

5. Verwandte Links

[Urlaub bei chronischen und schweren Erkrankungen](#)

[Notfallausweis](#)

[Allergien](#)

[Pollenallergien](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)

[Auslandsschutz](#)