

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

---

# Allergien > Allgemeines

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf an sich harmlose Stoffe, die sich häufig als Entzündung zeigt. Auslöser für allergische Reaktionen sind vielfältig und oft ist es nicht einfach, ihnen auf die Spur zu kommen. Zur besseren Bestimmung einer Allergie können Betroffene ein sog. Allergietagebuch führen, das ist sowohl handschriftlich als auch digital möglich. Die Kosten für viele antiallergische Medikamente müssen Patienten selbst tragen. Hilfreiche Adressen für Betroffene und Angehörige sowie weiterführende Links finden Sie unten.

## 2. Kurzinfo zur Krankheit

Als Allergie wird eine überschießende und unerwünscht starke Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und in der Regel harmlose Stoffe bezeichnet. Der Körper reagiert mit Entzündungszeichen und bildet Antikörper gegen die sog. "Allergene", z.B. chemische Substanzen, Pollen, Nahrungsmittel, Hausstaubmilben. Schätzungen zufolge gibt es über 20.000 Substanzen, die Allergien auslösen können. Dabei ist es die Reaktion des Körpers, die krank macht, nicht der im Grunde harmlose Stoff.

## 3. Formen allergischer Erkrankungen

Allergien werden durch unterschiedlichste Stoffe ausgelöst, die auf unterschiedlichen Wegen in den Körper gelangen, und äußern sich in verschiedenen Formen, z.B. als Schnupfen, Atemnot, Juckreiz, Ekzem oder allergischer Schock (Anaphylaxie). Bekannte Allergieformen sind z.B.:

- **Inhalationsallergie**  
Ausgelöst durch Einatmen, z.B. von Pollen oder Hausstaub.
- **Nahrungsmittelallergie**  
Ausgelöst durch Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel, z.B. Nüsse, bestimmte Obstsorten, Kuhmilch (Milcheiweiß), Glutamat
- **Arzneimittelallergie**  
Ausgelöst durch bestimmte Medikamentenwirkstoffe, unabhängig davon, ob z.B. Tablette oder Tropfen. Am häufigsten löst Penicillin allergische Reaktionen aus.
- **Insektengiftallergie**  
Ausgelöst durch Insektenstiche.
- **Parasitäre oder mikrobielle Allergie**  
Ausgelöst z.B. durch Viren, Bakterien oder Parasiten.
- **Kontaktallergie**  
Ausgelöst durch Hautkontakt mit einem Allergen, z.B. Inhaltsstoffe in Kosmetika, Metalle (vor allem Nickel), Kunststoffe, Gummi, Weichspüler oder Chemikalien.

## 4. Verbreitung

Angaben zur Zahl der Allergie-Patienten in Deutschland schwanken stark, da viele Betroffenen nicht in Behandlung sind. Etwa 30 % der erwachsenen Deutschen haben eine ärztlich diagnostizierte Allergie. Der Heuschnupfen (ca. 15 %) ist die häufigste Form, ihm folgen Asthma bronchiale (9 %), Kontaktekzeme (8 %), Nahrungsmittelallergien (5 %), Neurodermitis und Urtikaria (4 %) und Insektengiftallergien (3 %). Generell haben mehr Frauen (36 %) als Männer (24 %) Allergien.

## 5. Allergietagebuch

Betroffene sollten ein sog. Allergietagebuch führen. Dort können sie alle Beschwerden im Bereich Augen, Nase, Haut, Lunge, die entsprechenden Begleitumstände sowie durchgeführte Untersuchungen und Therapieversuche aufzuführen. Das Tagebuch dient dem Arzt als Basis für Diagnose und Therapie. Nach und nach entsteht so eine ausführliche Dokumentation der Krankengeschichte, die auch bei einem Arztwechsel, bei Krankenhaus- und Reha-Klinikaufenthalten wichtige Informationen liefert. Es gibt kostenfreie Downloads von Allergietagebüchern zum Ausfüllen im Internet oder Apps, die zusätzliche Informationen liefern wie z.B. Pollenflugkalender oder Erinnerungsfunktionen.

## 6. Kostenübernahme von Anti-Allergika

Im Zuge der Gesundheitsreform 2004 kam es zum Ausschluss von **rezeptfreien** Medikamenten als Kassenleistung, darunter fielen auch viele Anti-Allergika. Für rezeptfreie Anti-Allergika müssen Patienten daher die Kosten selbst tragen.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für ein **verschreibungspflichtiges** Medikament, müssen Patienten über 18 Jahre eine Zuzahlung in Höhe von max. 10 € leisten, Näheres unter [Zuzahlung Krankenversicherung](#) .

## 7. Hilfen für Betroffene und Angehörige

Bei folgenden Anlaufstellen finden Sie Informationen, Beratungsmöglichkeiten und Selbsthilfegruppen zum Thema Allergien.

### **Allergieinformationsdienst**

Helmholtz Zentrum München, Communications und Strategic Relations, Allergieinformationsdienst

Telefon: 089 3187-0

E-Mail: [allergieinformationsdienst@helmholtz-muenchen.de](mailto:allergieinformationsdienst@helmholtz-muenchen.de)

[www.allergieinformationsdienst.de](http://www.allergieinformationsdienst.de)

### **Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind**

Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen – (AAK) e.V.

Telefon: 02772 9287-0

Fax: 02772 9287-9

E-Mail: [koordination@aak.de](mailto:koordination@aak.de)

[www.aak.de](http://www.aak.de)

### **Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e.V. (GPA)**

Telefon: 0241 9800-486

Fax: 0241 9800-259

E-Mail: [GPA.eV@t-online.de](mailto:GPA.eV@t-online.de)

[www.gpau.de](http://www.gpau.de)

### **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)**

Telefon: 02166 64788-20 (Mo–Do 9–13, Fr 9–12)

Beratung: 02166 64788-88 (Mo–Do 9–12)

Fax: 02166 64788-80

E-Mail: [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

[www.daab.de](http://www.daab.de)

### **Deutsche Atemwegsliga e.V.**

Telefon: 05252 93361-5

Fax: 05252 93361-6

E-Mail: [kontakt@atemwegsliga.de](mailto:kontakt@atemwegsliga.de)

[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)

### **Lungeninformationsdienst**

Telefon: 089 31870

E-Mail: [lungeninformationsdienst@helmholtz-munich.de](mailto:lungeninformationsdienst@helmholtz-munich.de)

[www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de)

### **MeinAllergiePortal GbR**

Telefon: 06173 7029-07

Fax: 06173 7029-40

E-Mail: [info@mein-allergie-portal.com](mailto:info@mein-allergie-portal.com)

[www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com)

### **Verein zur Förderung der Allergie- und Endoskopieforschung am Menschen e.V. (VAEM)**

E-Mail: [info@vaem.eu](mailto:info@vaem.eu)

<https://vaem.eu>

Selbsthilfegruppe unter: [www.vaem.eu/selbsthilfegruppe](http://www.vaem.eu/selbsthilfegruppe)

## 8. Verwandte Links

[Allergien](#)

[Allergien > Arbeit und Beruf](#)

[Allergien > Behinderung](#)

[Allergien > Finanzielle Hilfen](#)

[Allergien > Medizinische Rehabilitation](#)

[Allergien > Umweltgifte](#)

[Allergien > Urlaub](#)

[Allergien > Wohnen](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)

[Pollenallergien](#)