

## Allergien > Kosten - Tipps - Links

### Das Wichtigste in Kürze

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf harmlose Stoffe. Viele Medikamente gegen Allergien zahlt die Krankenkasse nicht, weil sie nicht verschreibungspflichtig sind. Zudem können Allergien auch zu weiteren Mehrkosten führen, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden können. Einkommensteuerpflichtige Personen können sie aber als außergewöhnliche Kosten beim Finanzamt geltend machen, wenn sie die medizinische Notwendigkeit nachweisen können. Außerdem können diese Kosten unter Umständen beim Bürgergeld und bei der Sozialhilfe als Mehrbedarf anerkannt werden. Es gibt viele Internetseiten und Apps sowie Vereine und Selbsthilfegruppen, die bei Allergien weiterhelfen können, hilfreiche Links und Telefonnummern stehen unten.

### Was sind Allergien?

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 oder Hausstaubmilben. Dabei macht die Reaktion des Körpers krank, nicht der im Grunde harmlose Stoff.

Typische Symptome von Allergien sind z.B. Schnupfen, Atemnot, Juckreiz, Ekzeme oder ein allergischer Schock (Anaphylaxie), bei dem ein Notruf erforderlich ist (112). Es gibt Notfall-Sets, die Menschen mit einem Risiko für einen allergischen Schock mit sich führen können. Diese können zur ersten Hilfe angewendet werden und helfen, die Zeit zu überbrücken, bis der Rettungsdienst eintrifft. Die Anwendung eines Notfall-Sets kann aber den Notruf nicht ersetzen.

### Was zahlt die Krankenkasse bei Allergien?

#### Medikamente (Antiallergika)

Die meisten Medikamente gegen Allergien sind **rezeptfrei** in Apotheken erhältlich. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für **nicht verschreibungspflichtige** Medikamente **nur bis zum 12. Geburtstag** (bei Entwicklungsstörungen bis zum 18. Geburtstag) und **nur**, wenn sie **verschrieben** wurden.

Wenn die Altersgrenze überschritten ist, übernehmen die Krankenkassen **nur** noch die Kosten für **verschreibungspflichtige** Medikamente, z.B. für ein Allergie-Notfall-Set, wenn ein allergischer Schock wahrscheinlich ist. Wer ein **verschreibungspflichtiges** Medikament gegen Allergien als Leistung der Krankenkasse bekommt, muss ab dem 18. Geburtstag eine Zuzahlung leisten. Sie beträgt höchstens 10 €, Näheres unter [Zuzahlung Krankenversicherung](#). Verschreibungspflichtige Medikamente sollen bei Allergien aber nur verschrieben werden, wenn die rezeptfreien Medikamente nicht ausreichen.

#### Allergietests

Die Krankenkassen übernehmen bei einem konkreten Verdacht auf eine Allergie die Kosten für **wissenschaftlich anerkannte Allergietests**. Wer einen vorsorglichen Allergietest machen möchte, muss ihn aber selbst bezahlen, z.B. wenn ein Haustier angeschafft werden soll und sich die Frage stellt, ob eine Allergie gegen die Haare vorliegt.

Manche Arztpraxen bieten bei einem Allergieverdacht sog. **individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)** zur Allergiediagnostik an, die **selbst bezahlt** werden müssen. Dabei handelt es sich um Tests **ohne ausreichenden wissenschaftlichen Nachweis**. Deswegen sind hier **Fehldiagnosen sehr wahrscheinlich** und die angeblichen Allergiebeschwerden können ganz andere Ursachen haben, die dann unbehandelt bleiben. Außerdem schränken Menschen mit einer fehldiagnostizierten Allergie ihre Lebensqualität oft unnötig ein und der Verzicht auf angebliche Allergene kann sogar gefährlich werden, z.B. zu einer Mangelernährung führen.

#### Immuntherapie

Gegen einige Allergien hilft eine **Immuntherapie**, bei der Allergene z.B. gespritzt oder als Medikament verabreicht werden, damit sich der Körper an die Allergene gewöhnen kann. In der Medizin heißt diese Therapie Allergen-Immuntherapie (AIT), Immuntherapie (SIT) oder allergenspezifische Immuntherapie (ASIT). Aber auch die veralteten Begriffe Hyposensibilisierung oder Desensibilisierung sind weiterhin gebräuchlich. Umgangssprachlich ist zum Teil die Rede von einer Allergie-Impfung, obwohl es sich nicht um eine Impfung im medizinischen Sinne handelt.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für solche Immuntherapien, wenn eine medizinische Indikation dafür besteht.

#### Allergiebettwäsche

Die Krankenkassen zahlen ärztliche verordnete sog. Milbenbettwäsche wegen einer Hausstaubmilbenallergie. Umgangssprachlich ist diese als Allergie-Bettwäsche bekannt. Dabei fällt ab dem 18. Geburtstag eine Zuzahlung von bis zu 10 € an, Näheres unter [Zuzahlung](#)

## Krankenversicherung.

Einige Produkte, die bei Allergien notwendig sind, können **nicht** verschrieben werden, z.B. pflegende Hautcremes, die bei Neurodermitis angewendet werden müssen oder Nasenduschen zur Linderung von allergischem Schnupfen. Solche Produkte müssen die Versicherten selbst bezahlen. Auch die Kosten für Ersatzlebensmittel bei einer Nahrungsmittelallergie werden **nicht** von der Krankenkasse übernommen.

## Was tun, wenn die Krankenkasse nicht zahlt?

### Außergewöhnliche Belastungen in der Steuererklärung angeben

Menschen mit Allergien können sich auch Medikamente verschreiben lassen, die **nicht** verschreibungspflichtig sind. Dann zahlt zwar die Krankenkasse trotzdem nicht, aber einkommensteuerpflichtige Personen können die Kosten als sog. **außergewöhnliche Belastung** in ihrer Einkommensteuererklärung angeben. Wenn die außergewöhnlichen Belastungen insgesamt über der sog. Belastungsgrenze liegen, dann kann das dazu führen, dass weniger Steuern anfallen, Näheres unter [Behinderung > Steuervorteile](#).

Früher konnten die Einkommensteuerpflichtigen die Papierrezepte als Belege sammeln und dem Finanzamt schicken, aber seit es nur noch elektronische Rezepte gibt (Näheres unter [E-Rezept](#)) ist das **nicht** mehr möglich. Deswegen ist jetzt immer ein Kaufbeleg von der Apotheke nötig, aus dem hervorgeht, wer welches Medikament gekauft hat **und** dass das Medikament verschrieben wurde. Ein normaler Kassenzettel ohne diese Informationen reicht das nicht, also ist es wichtig, in der Apotheke nachzuhaken, wenn die Informationen auf dem Kaufbeleg fehlen.

### Mehrbedarf durch Allergien beim Bürgergeld und bei der Sozialhilfe

Wenn Sie Anspruch auf [Bürgergeld](#) haben, dann können Sie beantragen, dass das Jobcenter nachgewiesene medizinisch notwendige allergiebedingte Mehrkosten als Mehrbedarf im Rahmen der Härtefallregelung bei unabweisbarem besonderen Bedarf berücksichtigt, Näheres unter [Mehrbedarfszuschläge](#).

Wenn Sie [Sozialhilfe](#) bekommen, dann können Sie stattdessen beantragen, dass ihr Regelsatz entsprechend erhöht wird, näheres unter [Regelsätze](#).

Ein Mehrbedarf wurde zum Beispiel für Hauptpflegeprodukte und besondere Waschmittel und Putzmittel bei Neurodermitis anerkannt. Diese werden nämlich auch dann nicht von den Krankenkassen übernommen, wenn sie medizinisch notwendig sind.

Die [Jobcenter](#) und [Sozialämter](#) berücksichtigen hingegen in der Regel **keine** Mehrkosten für eine besondere Ernährung, sondern muten Menschen mit Nahrungsmittelallergien eine weniger vielseitige Ernährung ohne Ersatzprodukte zu. Sie **müssen** aber einen Mehrbedarf wegen Nahrungsmittelallergien berücksichtigen, wenn es sonst **nachweislich** zu einer gesundheitsschädlichen Mangelernährung käme, Näheres unter [Mehrbedarf bei kostenaufwändiger Ernährung - Krankenkostzulage](#).

Kosten für Medikamente sind bei der Berechnung der Regelsätze enthalten. Deswegen berücksichtigen die Jobcenter und Sozialämter sie in der Regel **nicht**. Bei Allergien können die Ausgaben für die Medikamente weit über dem Betrag liegen, der bei der Regelsatzberechnung für Medikamente berücksichtigt wird. Die Jobcenter und Sozialämter fordern dann, dass der Mensch mit der Allergie das durch Einsparungen in anderen Bereichen (z.B. Kleidung, Ernährung oder gesellschaftliche Teilhabe) kompensiert. Aber wenn mit solchen Einsparungen kein menschenwürdiges Leben mehr möglich ist, dann ist das **rechtswidrig** und die Jobcenter und Sozialämter müssen **doch** einen Mehrbedarf berücksichtigen.

Gegen eine Ablehnung können sich Betroffene mit einem [Widerspruch](#) und einem [gerichtlichen Eilverfahren](#) sowie ggf. mit einer [Klage](#) beim [Sozialgericht](#) wehren. Das ist kostenlos möglich, notwendige Anwaltskosten können über die [Beratungshilfe](#) und die [Prozesskostenhilfe](#) finanziert werden.

## Praxistipps

- **Allergietagebuch und Allergie-Apps:** In einem Allergietagebuch können Sie Ihre Beschwerden, Begleitumstände, Untersuchungen und Therapieversuche dokumentieren, damit diese als Basis für die ärztliche Diagnose und Therapie zur Verfügung stehen. Das kann Ihnen auch bei einem Arztwechsel oder bei Krankenhaus- und Reha-Klinikaufenthalten helfen. Im Internet können Sie viele Vorlagen für ein Allergietagebuch zum Ausfüllen finden. Außerdem gibt es zahlreiche Allergie-Apps, die zusätzliche Informationen liefern, wie z.B. einen Pollenflugkalender oder Erinnerungsfunktionen. Diese werden z.B. von Krankenkassen, Pharmafirmen oder Forschungseinrichtungen zur Verfügung gestellt. Manche Allergie-Apps sind kostenpflichtig und einige sammeln Daten zum Weiterverkauf oder für die Forschung. Ein Allergietagebuch können Sie aber auch ohne Vorlage in einem einfachen Notizbuch oder in einer Datei führen, über den Pollenflug informiert auch kostenlos der Deutsche Wetterdienst unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de) > [Wetter](#) > [Mehr Wetter-Infos](#) > [Pollenflug-Gefahrenindex](#).
- **Medizinische Leitlinien zu Allergien:** Weil Allergien so vielfältig sind, gibt es dazu auch viele verschiedene Medizinische Leitlinien, in denen der aktuelle Stand der Wissenschaft zur Diagnostik und Therapie von Allergien zusammengefasst ist. Eine Übersicht finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie unter [www.dgaki.de](http://www.dgaki.de) > [Infos/Presse](#) > [Leitlinien](#) > [Aktuelle Leitlinien](#).
- **Medizinische Rehabilitation bei Allergien:** Bei Allergien können Sie [Medizinische Rehabilitation](#) beantragen, Näheres unter

[Medizinische Rehabilitation > Antrag](#). Dabei können Sie z.B. Bewegungs- und Sporttherapie, Beratung, Vorträge und Schulungen, psychologische Unterstützung und eine erweiterte Allergie-Diagnostik bekommen, z.B. aufwendige Allergietests oder Nahrungsmittelauslastests. Zur medizinischen Rehabilitation bei allergischen Hauterkrankungen finden Sie ausführliche Informationen in der "Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit allergischen Hauterkrankungen" der [Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation \(BAR\)](#). Diese können Sie unter [www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen](http://www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen) kostenlos herunterladen.

- **Verhaltenstipps:**

- Der Allergie-Informationsdienst der Forschungseinrichtung "Helmholtz Zentrum München" bietet Hinweise zu Allergenen in Innenräumen, zur Verbesserung der Luftqualität und zu Siegeln und Umweltzeichen, auf die Sie für eine Allergenarme Wohnung achten können. Sie finden diese unter [www.allergieinformationsdienst.de](http://www.allergieinformationsdienst.de) > [Vorbeugung und Schutz](#) > [Wohnen und Baustoffe](#).
- Beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit finden Sie Tipps, die bei einer Pollenallergie helfen können unter [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) > [Allergie und Allergieschutz](#) > [Tipps für Menschen mit Pollenallergie](#).

## Informationen, Selbsthilfe und Beratung

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

- **Allergieinformationsdienst**  
Helmholtz Zentrum München, Communications und Strategic Relations, Allergieinformationsdienst  
[www.allergieinformationsdienst.de](http://www.allergieinformationsdienst.de)
- **Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind**  
Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen – (AAK) e.V.  
[www.aak.de](http://www.aak.de)
- **Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e.V. (GPA)**  
[www.gpau.de](http://www.gpau.de)
- **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)**  
Hotline für Beratung: 02166 64788-88 (Mo-Mi 9-12)  
[www.daab.de](http://www.daab.de)
- **Deutsche Atemwegsliga e.V.**  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)
- **Lungeninformationsdienst**  
[www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de)
- **Verein zur Förderung der Allergie- und Endoskopieforschung am Menschen e.V. (VAEM)**  
Wer auf der Suche nach einer örtlichen Selbsthilfegruppe ist, kann einen Kontakt per E-Mail erfragen: [info@vaem.eu](mailto:info@vaem.eu)  
<https://vaem.eu>.  
Selbsthilfegruppe unter: [www.vaem.eu/selbsthilfegruppe](http://www.vaem.eu/selbsthilfegruppe)

## Verwandte Links

[Allergien](#)

[Allergien > Arbeit und Beruf](#)

[Allergien > Behinderung](#)

[Allergien > Finanzielle Hilfen](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)