

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

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# 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](http://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](#)