

Mit Allergien auf Reisen

Wer zu Allergien neigt, sollte sich vor Reiseantritt gut vorbereiten. Je nach Reiseziel kann es sein, dass die Allergie eine geringere Rolle spielt als zu Hause. Häufig kommt es allerdings vor, dass Allergien im Urlaub noch stärker werden. Es können auch neue Allergien auftreten. Daher ist es für Allergiker wichtig, sich vor ihrem Urlaub zu informieren, was sie am Urlaubsort erwartet bzw. welche Urlaubsorte sich für sie anbieten. So kann z.B. der Aufenthalt in Ballungszentren mit hoher Luftverschmutzung zur Verstärkung von Atemwegsbeschwerden führen. Bei der Wahl des Reiselandes kann ein internationaler Pollenflugkalender sehr nützlich sein. Auch sollten geplante Aktivitäten überprüft werden: So ist für Asthmatiker der Tauchsport gefährlich und nur in Ausnahmefällen möglich. Das individuelle Risiko sollte vor dem Urlaubsantritt mit einem Reisemediziner besprochen werden.

Wenn man sich für ein Urlaubsziel entschieden hat, ist ein Gespräch mit dem Allergologen günstig. Dieser kann über mögliche Risiken aufklären, einen Gesundheitscheck durchführen, eine Reiseapotheke mit antiallergischen Mitteln erstellen und einen internationalen Allergiepass ausstellen.

Sprachliche Schwierigkeiten können im Notfall zu fatalen Zeitverlusten führen. Wer in ein Land verreist, dessen Sprache er nicht beherrscht, sollte sich daher wichtige Begriffe notieren. Hierzu gehören die Namen der Substanzen, auf die man allergisch reagiert. Ebenso sollte man sich für den Notfall eine Liste mit den Wirkstoffen der gewohnten Medikamente aufschreiben – Apotheker und Ärzte im Ausland finden sich so schneller zurecht. Die Mitnahme der eigenen Medikamente muss ebenfalls organisiert werden. Neben der Mitnahme der ausreichenden Menge ist es auch wichtig, diese im Handgepäck zu befördern. Auch in Polstern von Bahn- und Flugzeugsitzen sammeln sich oft Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Sonnenallergiker sollten ihre Hautpflegeprodukte von zu Hause mitnehmen, um Überraschungen mit unverträglichen Inhaltsstoffen in Cremes oder Ölen aus dem Ausland zu vermeiden. Ebenso sollten sie sich vor zu starker Sonnenbestrahlung hüten.

Die Wahl des richtigen Hotels ist für einen erholsamen Urlaub wichtig. Einige Hotels bieten Spezialzimmer für Allergiker an. Für Hausstaubmilben- und Schimmelpilz-Allergiker ist es besonders wichtig, dass das Zimmer und die Nasszellen gut belüftet sind. Auch sollten Nichtraucherzimmer gemietet werden und Klimaanlage möglichst mit Pollenfiltern ausgestattet sein. Erkundigen Sie sich zudem, ob im Hotel Haustiere erlaubt sind. Am Ende eines Urlaubstages im Freien sollte am Abend kurz geduscht und die Kleidung möglichst vor dem Schlafzimmer abgelegt werden, um eine Übertragung der Pollen in das Zimmer zu vermeiden. Fenster und Türen sind zu den Zeiten des größten Pollenflugs möglichst geschlossen zu halten.

Gerade im Urlaub ist man Insektenstichen besonders ausgesetzt. Dies reicht von Bienen- und Wespenstichen, die eine lebensgefährliche Schockreaktion auslösen können, bis hin zu den sehr viel häufigeren Mückenstichen. Die Wahrscheinlichkeit eines Stiches lässt sich durch einige Vorsichtsmaßnahmen minimieren: so werden Insekten vor allem durch Geruch angelockt, insbesondere auch durch Parfums oder Deodorants. Grundsätzlich sollte man sich

von Abfallbehältern fernhalten und nicht nach Wespen und Bienen schlagen. Das Aufbringen von Repellentien auf die Haut hat eine wichtige Schutzwirkung. Auch die Kleidung kann entsprechend behandelt werden. Häufig ist es sinnvoll, unter Moskitonetzen zu schlafen.

Trotz all dieser Vorsichtsmaßnahmen wird sich ein Bienen- oder Wespenstich nicht mit hundertprozentiger Sicherheit vermeiden lassen. Umso wichtiger ist es, dass ein Bienen-Wespengift-Allergiker immer sein „Notfall-Set“ zur Hand hat und es im Fall der Fälle auch richtig einzunehmen weiß.

Reisende mit einer Nahrungsmittel-Allergie sollten im Restaurant immer Kärtchen mit den relevanten Begriffen in der Landessprache dabei haben. Oft ist jedoch auf fremdsprachigen Speisekarten nicht auf Anhieb zu erkennen, ob in einer Mahlzeit Milch, Eier oder Meeresfrüchte vorkommen. Bei nicht deklarierten Zutaten und Gewürzen wird vielfach mit potenten Allergenen wie Knoblauch, Sellerie oder Krabbensauce gearbeitet, die in Deutschland weniger üblich sind. Auch wenn sich erst Stunden nach einer Mahlzeit Beschwerden einstellen, sollte an eine allergische Reaktion gedacht und die Notfallmedikamente eingenommen werden.

Auch für Allergiker gibt es kein ideales Reiseland oder eine ideale Reisezeit. Allerdings kann eine gute Vorbereitung im Urlaub eine gewisse Besserung der allergischen Beschwerden ermöglichen.