

## Entspannt in den Urlaub – trotz Erdnussallergie

*München, 19.05.2022 – Endlich geht's wieder in den Urlaub: Kulturen entdecken, die Sonne genießen und es sich gut gehen lassen! Für Menschen mit einer Erdnussallergie aber reicht Kofferpacken nicht aus. „Von einer Erdnussallergie Betroffene – etwa Eltern mit einem allergischen Kind – sollten ihre Reise etwas umfangreicher planen als andere“, empfiehlt Ernährungsberaterin Dr. Yvonne Braun von der Betroffenenorganisation Nuss/Anaphylaxie Netzwerk (NAN) e. V. In Europa sind rund 1,6 Prozent der 2- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen von einer Erdnussallergie betroffen [1]. Schon der zufällige Kontakt mit dem Allergieauslöser Erdnuss – etwa im Restaurant oder durch unbekannte Lebensmittel aus dem Laden – kann bei diesen Personen zu körperlichen Reaktionen führen, die den Urlaub vermiesen oder sogar vorzeitig beenden können. „Unsere Erfahrung aus der Beratung betroffener Familien zeigt, dass es sich im Urlaub auszahlt, vor der Reise etwas Zeit zu investieren“, so Yvonne Braun. Sie gibt wichtige Tipps für einen entspannten Urlaub – trotz Erdnussallergie.*



Endlich wieder Urlaub! Für Menschen mit Erdnussallergie aber reicht Kofferpacken nicht aus.

© [www.leben-mit-erdnussallergie.de/iStock.com/portishead1](http://www.leben-mit-erdnussallergie.de/iStock.com/portishead1). Veröffentlichung unter Angabe des Copyrights kostenfrei

### **Medizinische Versorgung am Urlaubsort checken**

Die erste Frage sollte sein, wie gut ein Urlaubsort an die medizinische Notfallversorgung angebunden ist, so die Ernährungsexpertin. Erdnussallergiker:innen haben das Risiko, versehentlich mit dem Erdnussallergen in Kontakt zu kommen und eine allergische Reaktion zu erleiden. Studien zeigen, dass etwa 60 Prozent der betroffenen Kinder über einen Zeitraum von fünf Jahren unbeabsichtigt mit Erdnüssen in Kontakt kommen, auch wenn alle Vorsichtsmaßnahmen eingehalten wurden [2]. Um sich selbst helfen zu können, sollten sie – wie zu Hause auch – immer ein spezielles Set mit Notfallmedikamenten dabei haben. Zusätzlich kann aber schnelle ärztliche Hilfe nötig sein. In einem abgeschiedenen Bergdorf oder auf einer einsamen Insel ist dies nicht ohne Weiteres gegeben. Deshalb ist es ratsam, sich im Vorfeld gut über sein Ferienziel sowie die Infrastruktur und die medizinische Versorgung vor Ort zu informieren. „Wichtig ist auch, eine aktuelle Auslandsreisekrankenversicherung für die Familienmitglieder abzuschließen und darauf zu achten, dass diese auch bei schweren allergischen Reaktionen die Kosten übernimmt. Sollte doch mal was sein, gibt es keine bösen finanziellen Überraschungen“, rät Yvonne Braun.

### **Ferienwohnung – oder geht auch ein Hotel?**

Als Nächstes stellt sich die Frage nach einer passenden Unterkunft. Oftmals scheuen sich betroffene Familien, in einem Hotel Urlaub zu machen. Um auf Nummer sicher zu gehen, buchen viele eine Ferienwohnung, schleppen Lebensmittel mit und kochen selbst. Doch gerade im Urlaub möchte man mal für ein paar Tage auf Schnippeln, Kochen und Spülen verzichten. Die gute Nachricht ist: Es gibt Hotels, die sehr gut auf die Bedürfnisse von Menschen mit Allergien eingehen können. Wer in einem Hotel einchecken möchte, sollte im Vorfeld Kontakt aufnehmen und individuell besprechen, welche Möglichkeiten einer erdnussfreien Verpflegung es dort gibt.

### **Wenn der Hunger unterwegs kommt**

Auch an eine gute Verpflegung bei der An- und Abreise sollte gedacht werden, so Yvonne Braun. Für die Reise sollte im Auto, Flugzeug, in der Bahn oder auf dem Schiff auf eigene Verpflegung zurückgegriffen werden. Hier hat sich bewährt, an erdnussfreie süße und herzhaft Snacks zu denken. Dabei macht man am besten keine Experimente, sondern wählt die Produkte aus, die man kennt und von denen man weiß, dass sie geeignet sind.

### **Wichtige Wörter in der Landessprache – und Übersetzungsapp**

Betroffene sollten außerdem eine Liste mit Wörtern in der Landessprache des Urlaubsorts vorbereiten, die direkt etwas mit der Erdnussallergie zu tun haben. Was heißt Erdnuss, Allergie, Erdnussallergie, Arztpraxis, Apotheke, Krankenhaus und

Notfallnummer z. B. auf Englisch, Spanisch, Italienisch oder Thailändisch? Am besten ist es, wenn alle Familienmitglieder eine Kopie der Liste haben. Inzwischen sind Übersetzungsapps auf dem Handy sehr hilfreich.

### **Gehören mit ins Handgepäck: Allergiepass und Notfallset**

Allergien zählen zu den häufigsten medizinischen Problemen auf Flügen [3]. Der Allergiepass, die Reisebescheinigung für den Adrenalin-Pen und das Notfallset müssen daher immer griffbereit sein. Auf Flügen gehören sie unbedingt ins Handgepäck. Damit der Autoinjektor auch mit durch die Sicherheitskontrolle darf, benötigt man eine Reisebescheinigung in deutscher und in englischer Sprache. Denn der Autoinjektor enthält eine Spritze, welche eigentlich im Flieger im Handgepäck verboten ist. „Außerdem ist der Adrenalinautoinjektor temperaturempfindlich“, warnt Dr. Braun. Er dürfe bis maximal 25 Grad gelagert werden, damit er seine Wirkung behält [4]. Bei sommerlich-heißen Temperaturen müsse das wichtige Notfallmedikament in einer entsprechenden Kühltasche mitgenommen werden, die in Apotheken oder im Onlinehandel erhältlich ist [4].

Weitere Tipps zum Allergiemanagement – auch im Urlaub – erhalten Sie auf der [Internetseite](#) des Nuss/Anaphylaxie Netzwerks (NAN) e. V.



Dr. Yvonne Braun, Stellvertretende Vorsitzende  
Nuss/Anaphylaxie Netzwerk (NAN) e. V.

**Leben mit Erdnussallergie** ist eine Initiative der Aimmune Therapeutics Germany GmbH, München. Gemeinsam mit Betroffenen, Patientenorganisationen, Wissenschaftler:innen und Ärzt:innen setzt sie sich für die Bedürfnisse von Erdnussallergiker:innen und gegen die Stigmatisierung durch ihre Krankheit ein. Das Ziel ist der offene Dialog und ein gegenseitiges Verständnis von Betroffenen und Nichtbetroffenen. [www.leben-mit-erdnussallergie.de](http://www.leben-mit-erdnussallergie.de).

## Quellen

1. Nwaru BI, et al. Prevalence of common food allergies in Europe: a systematic review and meta-analysis. *Allergy* 2014; 69(8):992-1007.
2. Vander Leek TK, Liu AH, Stefanski K, et al. The natural history of peanut allergy in young children and its association with serum peanut-specific IgE. *J Pediatr* 2000;137(6):749-55.
3. Allergieinformationsdienst. Reisen mit Allergien.  
<https://www.allergieinformationsdienst.de/vorbeugung-schutz/auf-reisen.html>. Zuletzt aufgerufen am 04.05.2022.
4. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB). Sommerhitze: Richtige Lagerung von Adrenalinautoinjektoren: <https://www.daab.de/blog/2020/08/sommerhitze-richtige-lagerung-von-adrenalinautoinjektoren/>. Zuletzt aufgerufen am 04.05.2022.

## Pressekontakt:

Anne Malin  
Dipl. Oecotrophologin  
+49 89 46148615  
[aimmune.presse@albert-zwei.de](mailto:aimmune.presse@albert-zwei.de)