

Die Luft ist rein



Damit die schönste Zeit des Jahres nicht zur Qual wird, müssen Menschen mit Pollen- oder Hausstauballergie ihren Urlaub besonders gut planen. Die Stiftung ECARF orientiert über **allergikerfreundliche Unterkünfte** und Regionen. Zwei besonders reizvolle Reiseziele stellen wir vor.

Sommerzeit ist Urlaubszeit: Endlich den stressenden Alltag hinter sich lassen, in reizvoller Umgebung etwas für die Gesundheit tun, endlich durchatmen. Für rund 12 Millionen Deutsche bedeutet die warme Jahreszeit allerdings auch Leidenszeit – und allzu oft das Gegenteil von Durchatmen. Eine Untersuchung der Kommission Umweltmedizin am Robert Koch-Institut ergab 2016, dass mittlerweile knapp 15 Prozent der Deutschen von einer Pollenallergie be-

troffen sind (siehe auch das Titelthema „Heuschnupfen“ ab Seite 18). Damit der Urlaub nicht zur gesundheitlichen Belastungsprobe wird, müssen Heuschnupfen-Geplagte bei der Auswahl ihres Reiseziels Obacht geben. Für sie empfiehlt sich der Urlaub in besonders pollenarmen Gegenden. Zu einer besonders großen Herausforderung kann der Urlaub auch für Hausstauballergiker werden. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. zufolge leiden immerhin zehn Prozent

der deutschen Bevölkerung unter dieser zweithäufigsten Allergieform.

Hausstauballergiker haben es auf Reisen doppelt schwer

Während Hausstauballergiker ihr eigenes Zuhause in ein allergiearmes und somit sicheres Areal verwandeln können, stellen öffentliche Räume wie Hotellobbys, aber auch ihre eigenen Hotelzimmer für sie echte Gefahrenzonen dar. Ob Bodenbeläge, Vorhänge, Polstermöbel, Matratzen oder Bettwä-



Auf Borkum verbinden sich Seebad-Charme und Strandkorb-Idyll mit Hochseeklima und frischem Wind. In den zertifizierten allergenfreien Unterkünften auf der ostfriesischen Insel haben weder Hausstaubmilben noch Pflanzenpollen eine Chance, den Urlauber zu piesacken.

sche: all diese Materialien sind für sie mögliche Quellen der Qual. Darin nämlich setzt sich mit Vorliebe der Staub fest. Genau genommen reagieren Hausstauballergiker nicht auf den Staub selbst überempfindlich, sondern auf eiweißhaltige Kotpartikel von Milben. Da sich die winzigen Spinnentiere bei Wärme und einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 60 Prozent besonders wohlfühlen, ist es für diese Allergiker generell ratsam, in trockene, eher kühle Urlaubsgebiete zu reisen.

Deutschland bietet vor allem zwei Regionen, die dank ihrer klimatischen Bedingungen für beide Allergikertypen sichere Urlaubsziele sind. Sowohl die ostfriesische Insel Borkum als auch die in den Oberallgäuer Alpen gelegene Gemeinde Bad Hindelang überzeugen mit sauberer, allergenarmer Luft.

Borkum ist die erste allergikerfreundliche Insel

Mit ihrem jodhaltigen Hochsee- und Reizklima kann Borkum bei Allergikern hoch punkten. Auch wenn die Sonne im Juli und August sechs bis zehn Stunden am Tag scheint, wird es im Hochsommer selten wärmer als

21 Grad. Milben haben auf der 31 Quadratkilometer großen Insel kaum Überlebenschancen. Und „durch den ständigen Wind gibt es nicht nur deutlich weniger Fein- und Hausstaub, sondern auch kaum Pollen“, erklärt Kur- und Tourismusdirektor Christian Klamt. Am Strand kann einem zwar schon mal der Sand in die Augen wehen, Schutz davor bieten aber die Strandkörbe, die man an den drei langen feinsandigen Stränden findet.

Als besonders schön gilt der Oststrand. Am weitläufigen Nordstrand, der an der Promenade beginnt, kommen auch Jugendliche auf ihre Kosten. Beach-Volleyball, Soccer und Strandsegeln garantieren Abwechslung und Spaß. Auf Borkum reihen sich mittlerweile allergikerfreundliche Unterkünfte beinahe Tür an Tür. Diese Häuser wurden zertifiziert von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung e. V., kurz ECARF genannt. Mit allergenundurchlässigen Schutzbezügen, den sogenannten Encasings, sorgen die Gastgeber dafür, dass Milben sich weder in der Bettwäsche noch in den Matratzen festsetzen können. Und mit Rücksicht auf Pollenallergiker findet man in ➤

Auf einen Blick

Die **Nordseeinsel Borkum** wird von Emden aus mit der Autofähre oder dem doppelt so schnellen Katamaran angefahren. Fähranreise mit Auto ist auch vom niederländischen Eemshaven aus möglich. Fünf Hotels und weitere 132 Unterkünfte haben sich auf die Bedürfnisse von Allergikern eingestellt. www.borkum.de/allgemein/ecarf/

In **Bad Hindelang im Allgäu** stehen 80 Prozent der Flächen unter Natur- und Landschaftsschutz. 127 Gastgeber bieten staub- und pollenarme Unterkünfte – vom Vier-Sterne-Hotel mit Wellnessanlage bis zu kleinen Pensionen. www.badhindelang.de/allergikerfreundlich

Die Stiftung ECARF zertifiziert in ganz **Europa** allergikerfreundliche Urlaubsdestinationen. www.ecarf-travel.org/de/

Bad Hindelang im Allgäu mit seinem Heilklima wurde – als erste Alpenregion überhaupt – 2011 mit der Auszeichnung „Allergikerfreundliche Kommune“ bedacht.



diesen Häusern auch keine allergieauslösenden Pflanzen. Übrigens sind alle ECARF-zertifizierten Unterkünfte auch immer tierhaarfrei. Damit sie allergenfrei bleiben, schulen ECARF-Mitarbeiter regelmäßig die Gastgeber und deren Personal.

Endlich durchatmen in den Allgäuer Alpen

In Deutschlands höchstgelegenen Bergdorf Oberjoch ist die Luft fast immer kristallklar. Dort droben ist die Luft pollenarm und milbenfrei. Die Wetterlage ist meist „obheiter“, wie die Allgäuer sagen: Während unten im Tal die Wolken hängen, scheint hier auf rund 1150 Metern die Sonne. Die Gäste des Biohotels Mattlihus atmen beste Luft bei Yoga, Tai Chi oder Qi Gong – mitten im Landschaftsschutzgebiet. Der im Herzen der Allgäuer Alpen gelegene Teilort der 5000-Einwohner-Gemeinde Bad Hindelang ist unübersehbar ein Gesundheitsdorf. Es ist kein Zufall, dass sich hier die Alpenklinik Santa Maria befindet, das deutsche Hochgebirgszentrum für atopische Erkrankungen, zu denen nicht nur Asthma, sondern auch Heuschnupfen, Neurodermitis und Hausstauballergien zählen. Der Klinikchef Professor Dr. Josef Rosenecker hat immer wieder be-

obachten können, wie nicht wenige seiner Patienten innerhalb kürzester Zeit symptomfrei wurden.

Auch im 150 Meter tiefer gelegenen Unterjoch gibt's keine Milben. „Hier wurden uralte Matratzen vom Dachboden getestet, da war keine einzige Milbe drin“, so Veronika Seidel, Gastgeberin des 3-Sterne-Landhotels Berghof. Die Allgäuer Gemeinde Bad Hindelang war das Leit- und Bundesmodellprojekt der ECARF-Stiftung. Sie erhielt im Jahr 2011 als erste Alpenregion die ECARF-Auszeichnung als „Allergikerfreundliche Kommune“.

Max Hillmeier, der Tourismusdirektor von Bad Hindelang, erklärt, warum für ihn das Gütesiegel von Bedeutung war. „Statistisch gesehen ist in jeder Familie ein Allergiker. Da wir als heilklimatischer Ort auf Familie setzen, war es für uns selbstverständlich, dass wir uns auf Allergiker spezialisieren.“

Im Biohotel Mattlihus in Oberjoch und im Hotel Prinz-Luitpold-Bad in Bad Hindelang können übrigens auch Lebensmittelallergiker ohne Vorbehalt richtig gut schlemmen. Jahrelange Erfahrung und viele Schulungen machen es den Köchen leicht, sich auf die Gäste und deren jeweilige Allergien einzustellen. Damit wirklich nichts den Urlaubsgenuss stört. /Inge Behrens