

Für Pollenallergiker und alle, die Ruhe und Energie tanken möchten!

1 Woche Erholungsurlaub in den Alpen für 4 Personen gewinnen

Pollenallergien („Heuschnupfen“) belegen unter den häufigsten Allergien den Spitzenplatz. Vor allem in Städten nehmen sie immer mehr zu, nicht zuletzt durch die hohe Feinstaub- und Schadstoffbelastung – und mit Einschränkung der Lebensqualität für Millionen Menschen. Ein Bergurlaub verschafft dem Körper eine heilsame Erholung.



„Heuschnupfen“: von Niesreiz bis Konzentrationsstörung

Betroffene leiden nicht nur unter typischen Symptomen wie Niesen, juckende, laufende Nase und tränende, juckende Augen, sondern auch vielfach unter unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung, Reizbarkeit, depressiver Verstimmung, rauem Hals, erhöhter Temperatur, Durchfall oder Kopfschmerzen. Hinzu gesellen sich mitunter Konzentrationsstörungen, schmerzende Zähne, Ausschlag sowie Frösteln, grippearartige Symptome oder Menstruationsstörungen. Bleiben die Ursachen bestehen, kann sich aus dem Heuschnupfen ein Bronchialasthma entwickeln. Allergologen sprechen von einem „Etagenwechsel“ der Krankheit.

Tipps bei Pollenallergie

Im Alltag helfen Luftfilter, im Haus eine pollen- und allergenfreie Umgebung zu schaffen. Fenster und Außentüren sollten in der Pollensaison überwiegend geschlossen bleiben und nach einem Spaziergang die Kleidung gewechselt und die Haare gewaschen werden. Den Wohnraum gründlich reinigen: Tägliches Staubsaugen (Staubsauger mit allergikergeeignetem Mikrofilter), feuchtes Staubwischen und häufigeres Wechseln der Bettwäsche reduzieren die Allergenbelastung.

Bergurlaub: Hängen Sie die Pollen ab

Mit einem Urlaub über die Hauptpollensaison im Hochgebirge entlasten Sie Ihr Immunsystem. Selbst ein Wochenende kann eine wohltuende Linderung verschaffen. Es gibt in den Alpen sog. „Klimainseln“: durch hohe Bergketten geschützte Orte, die für Pollenallergiker optimale und nahezu symptomfreie Erholung ermöglichen – selbst während der Hauptblütezeit. Auch Hausstaubmilben gibt es dort übrigens nicht.

Für Pollenallergiker sind Urlaubsorte ab 1.500 m daher bestens zu empfehlen. Das Geheimnis der Erholung beim Bergurlaub liegt neben dem Fehlen von Allergieauslösern in der körperlichen Aktivität. Dies wirkt sich besonders heilsam auf Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Regelmäßige Luft-, Verkehrs- und Schadstoffmessungen bestätigen den Hochgebirgsorten der Alpen zum Teil sogar das Prädikat „Luftkurort“. Pollenallergiker und Erholungssuchende können in der besonders gesunden Bergluft entspannt durchatmen und sich nach Herzenslust bewegen. Unter anderem gelten in Galtür auf einer Höhe von 1.600 m, Obergurgl

(1.900 m), Serfaus (1.500 m), Damüls (1.500 m), Lech (1.500 m), Innerkrems (1.500 m), Turracher Höhe (1.700 m), Obertauern (1.600 m), St. Moritz (1.800 m), Arosa (1.800 m) und Davos (1.500 m) absolute Traumbedingungen für Pollenallergiker.

Informieren und Bergluft schnuppern

Wer einmal die gesunde Hochgebirgsluft schnuppern, ein paar Zwei-, Drei- oder Viertausender der Alpen kennenlernen möchte oder am reichhaltigen Sport-Aktiv-Programm von Bergsteigen, Wandern über Mountainbiketouren bis Paragliding teilnehmen will, kann sich unter www.alpenjoy.de über diverse Angebote und Unterkunftsmöglichkeiten informieren. Und das alles pollenfrei!

10 % Rabatt für BKK SBH-Mitglieder

BKK SBH-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf die Unterkunftskosten bei Buchung über www.alpenjoy.de. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen unter **Tel. (0 41 64) 90 83 40**. Das Team von ALPenjoy erledigt alles Weitere.



Eine Woche pollenfreien Urlaub in Serfaus/Tirol gewinnen!

Wir verlosen unter allen Einsendungen einen 7-tägigen Erholungsurlaub für 2 Erwachsene und 2 Kinder im 4-Sterne Kinderhotel St. Zeno in Serfaus. Genießen Sie Wellness mit Baby & Kind. Alpine Wellness mit unter anderem 20 Tonnen Himalayasalz in der Salzgrotte bewirken ein ideales Mikroklima für Haut und Atemwege. Kinderbetreuung und Frühstücksbuffet, alkoholfreie Getränke vom Getränkebuffet, Mittagsimbiss, Kaffee/Tee/Kuchen-

buffet am Nachmittag sowie Wahlmenüs – auch mit vegetarischem Menü sind inklusive! Sie wohnen im komfortablen Familienzimmer.

Das Hotel St. Zeno ist ausgezeichnet mit dem Österreichischen Gütesiegel für geprüfte Qualität im Gesundheitstourismus. Mehr Informationen unter www.kinderhotel.com

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Ab wie viel Metern Höhe gilt im Gebirge allgemein ein Ausbleiben von Gräserpollen?

A) 1.000 m B) 1.500 m C) 2.000 m

Schicken Sie bis 31.5.2008 (Einsendeschluss) die Lösung mit Ihrer Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK SBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: gewinnspiel@fkm-verlag.com

Mitarbeiter/innen der BKK SBH und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch des Gewinns ist nicht möglich.

Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt.