

# Entspannter durch die Pollenzeit

## Tipps für Allergiker

Pollenallergien gehören zu den am häufigsten vorkommenden Allergien. Millionen leiden jeden Sommer unter Einschränkungen ihrer Lebensqualität. Die Betroffenen leiden dabei nicht nur unter Symptomen wie Niesen, einer laufenden Nase und tränenden Augen, sondern oft auch unter Erschöpfung oder grippeartigen Symptomen. Doch was kann man tun, um den Sommer auch als Allergiker entspannt zu genießen?

### Im Alltag

Zu Hause oder an der Arbeit sollten Fenster und Türen nach außen in der Pollensaison möglichst geschlossen bleiben. Luftfilter können hier zusätzlich für eine möglichst pollen- und allergenfreie Umgebung sorgen. Nach einem Spaziergang im Freien ist es zudem ratsam, die Kleidung rasch zu wechseln und auch die Haare zu waschen. Weiterhin empfehlen Experten, durch tägliches Staubsaugen und feuchtes Wischen die Allergenbelastung zu reduzieren.

### Pollenfreier Urlaub im Hochgebirge

Eine willkommene Entlastung für das Immunsystem in der Hauptpollensaison bietet ein Urlaub im Hochgebirge. So gibt es in den Alpen sogenannte Klimainseln. Dies sind Orte, die durch hohe Bergketten

geschützt sind und für Pollenallergiker eine optimale Erholung gewährleisten. In dieser reizarmen Höhenluft haben Pollenallergiker selbst während der Hauptblütezeit wenige Probleme. Auch Hausstaubmilben gibt es auf dieser Höhe nicht. Für Pollenallergiker sind Urlaubsorte ab 1.500 Metern Höhe besonders zu empfehlen.

### Obergurgl im Ötztal – Ferienort für Pollenallergiker

Am Ende des Tiroler Ötztals befindet sich auf 1.900 Metern Höhe mit dem Dorf Obergurgl ein wahrer Diamant in den Alpen. Während der anspruchsvolle Wintersportler den absoluten Skihochgenuss auf bis zu 3.000 Metern zu schätzen weiß, genießt der Sommergast in Obergurgl die himmlische Ruhe, die farnefrohen Blumenwiesen und den Duft wohltuender Kräuter. Durch die Höhenluft ist das Dorf für pollen geplagte Allergiker eine Oase der Erholung. Unberührte Pfade über der Baumgrenze warten darauf, entdeckt zu werden.

### www.alpenjoy.de – Partner der BKK Wirtschaft & Finanzen

Wer pollenfreie Regionen in den Alpen kennenlernen möchte, kann sich bei ALPenjoy über viele Unterkunftsmöglichkeiten informieren. BKK-Mitglieder erhalten 10 Prozent Rabatt bei der Buchung über [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de). Einfach eine E-Mail an [info@alpenjoy.de](mailto:info@alpenjoy.de) senden oder anrufen unter 04164 908340.



## Gewinnspiel

**Eine Woche pollenfreien Urlaub für zwei Personen im Hotel Alpenland im Tiroler Ötztal gewinnen**

Gäste des Hotel Alpenland in Obergurgl können alle Annehmlichkeiten eines hervorragenden 4-Sterne Hotels erwarten – von der Massage bis zur Saunalandschaft, von der gemütlichen Hotelbar bis zur Kegelbahn, vom Einzelzimmer bis zum Ferienappartement. Vor der Haustür warten zahlreiche Gletscher und Gebirgsseen auf Sie. Eine Wanderung über die Staatsgrenze nach Südtirol oder zum Ramolhaus auf 3.006 Metern, ins Bergsteigerdorf Vent oder doch lieber zur „Ötzi“-Fundstelle – Sie entscheiden selbst. Wanderungen und die damit verbundenen Naturerlebnisse stellen nur einen kleinen Bereich des „G-sund und Vital“-Programms in Obergurgl dar. Weitere Infos zum Hotel Alpenland erhalten Sie unter 0043 52566337 oder im Internet auf [www.hotelalpenland.at](http://www.hotelalpenland.at).

Die BKK Wirtschaft & Finanzen verlost unter allen Einsendern einen 7-tägigen Erholungsurlaub für zwei Personen im Hotel Alpenland im Tiroler Ötztal.

**Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:**

**Wie hoch liegt das Dorf Obergurgl im Ötztal?**

A) 900 m B) 1.900 m C) 2.900 m

Senden Sie Ihre Lösung per Post an die BKK Wirtschaft & Finanzen, Bahnhofstraße 19, 34212 Melsungen. Oder schicken Sie eine E-Mail an [gewinnspiel@bkk-wf.de](mailto:gewinnspiel@bkk-wf.de).

**Wichtig:** Einsendeschluss ist schon der 10. Juli 2009, da der Gutschein bis zum 6. September 2009 eingelöst werden muss!

Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK Wirtschaft & Finanzen sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Alle Einsender erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens in Verbindung mit dem Wohnort in der kommenden Ausgabe der *revista* einverstanden.

