

Urlaubstipps für Allergiker

Entspannter durch die Pollenzeit

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, laufende Nase und tränende Augen, sondern oft auch unter Erschöpfung oder grippeartigen Symptomen. Doch was kann man tun, um den Sommerurlaub 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 feuchten 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 1500m besonders zu empfehlen.

CRANS-MONTANA IN DER SCHWEIZ -Ferienort für Pollenallergiker

Im Schweizer Kanton Wallis oberhalb vom Rhônetal auf 1.500m Höhe bilden die beiden Nachbarorte Crans und Montana eine der großen Walliser Ferienregionen. Die beeindruckende Aussicht auf die Gipfelparade vom Matterhorn bis zum Mont Blanc und ein ganzjährig besonders vielseitiges Angebot an Aktivitäten sind die Vorzüge der beiden Zwillingsorte. Durch die Höhenluft ist Crans-Montana für pollengeplagte Allergiker eine Oase der Erholung und gilt als der sonnigste Kurort der Schweiz mit den besten Luftreinheitswerten. Unberührte Pfade über der Baumgrenze warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.



4 STERNE APPARTHOTEL HELVETIA INTERGOLF IN CRANS-MONTANA

Das Hotel zählt zu den schönsten Hotels der Region. Sie wohnen in sehr geschmackvoll und komfortabel eingerichteten Zimmern, Suiten und Ferienwohnungen und genießen dabei die faszinierende Aussicht auf die Walliser Bergwelt. Ein Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna und Whirlpool sowie ein Schweizer Spezialitätenrestaurant sorgen für erstklassige Urlaubsstimmung bei Ihnen. Weitere Infos zum Apparthotel Helvetia Intergolf erhalten Sie unter (0041) 27 485888 oder im Internet auf www.helvetia-intergolf.ch.

www.alpenjoy.de
PARTNER DER BKK DR. OETKER



**Pollenfreier
Sommerurlaub**

-10%

Wer weitere pollenfreie Regionen in den Alpen kennenlernen möchte, kann sich bei ALPenjoy über viele Unterkunfts-möglichkeiten in alpinen Urlaubsgebieten informieren. BKK-Mitglieder erhalten **10 Prozent** Rabatt bei der Buchung über www.alpenjoy.de. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen unter (0 41 64) 90 83 40.



Bett, Balkon und Badesee:

Wir machen Urlaub zu Hause

Mehr Geld:
Ärztestreik und die Patienten

Mehr Erholung:
Malta ist das Taucherparadies

Mehr Genuss:
Selbstgebackenes Olivenbrot