

# Tipps 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 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 m besonders zu empfehlen.

### OBERGURGL IM ÖTZTAL- DER Ferienort für Pollenallergiker

Am Ende des Tiroler Ötztals auf 1.930m Höhe befindet sich mit Obergurgl ein wahrer Diamant in den Alpen. Während der anspruchsvolle Wintersportler den absoluten Skihochgenuss auf bis zu 3.000m zu schätzen weiß, genießt der Sommergast in Obergurgl die himmlische Ruhe, die farbenfrohen Blumenwiesen und den Duft wohltuender Kräuter. Durch die Höhenluft ist das Dorf für pollengeplagte Allergiker eine Oase der Erholung. Unberührte Pfade über der Baumgrenze warten darauf, entdeckt zu werden.

### [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) – Partner der BKK Vor Ort

Wer diese und andere pollenfreie Urlaubsregionen in den Alpen kennenlernen möchte, kann sich auf [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) über viele Unterkunftsmöglichkeiten in hochalpinen Dörfern informieren. Oder senden Sie einfach eine E-Mail an [info@alpenjoy.de](mailto:info@alpenjoy.de).

### Mitmachen und gewinnen!

#### Eine Woche pollenfreien Urlaub für 2 Personen im Hotel Alpenaussicht in Obergurgl gewinnen

Gäste des Hotel Alpenaussicht in Obergurgl können alle Annehmlichkeiten eines hervorragenden 4-Sterne Hotels erwarten – von der Massage bis zur Saunalandschaft, von der gemütlichen Hotelbar bis zum Wintergarten. Gastgeberfamilie Ribis vom Hotel Alpenaussicht versteht es, dem Pollenallergiker das Beste zu geben, was er zum beschwerdefreien und pollenfreien Sommerurlaub in den Alpen benötigt. Nicht nur eine pollenfreie Luft, sondern auch ein pollenfreies Hotelzimmer und die entsprechende Küche sowie die begleitende medizinische Versorgung, falls dann doch einmal ein Arzt benötigt wird. Dr. med. Michael Feldmann, Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG und Naturheilkunde Allergologie testete das Hotel Alpenaussicht in Obergurgl und bestätigt: „Obergurgl mit seiner Höhenlage von 1.930 bis 3.080 m ist prädestiniert für einen Urlaub ohne Allergiebeschwerden.“ Vor der Hoteltür warten zahlreiche Gletscher und Gebirgsseen auf Sie. Eine Wanderung über die Staatsgrenze nach Südtirol oder zum Ramolhaus auf 3.006, ins Bergsteigerdorf Vent oder doch lieber zur „Ötzi“ Fundstelle – Sie entscheiden selbst. Wanderungen und die damit verbundenen Naturerlebnisse stellen nur einen kleinen Bereich des Vitalprogramms in Obergurgl und des Hotels dar. 7 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension gibt es bereits ab 315 Euro pro Person. Weitere Infos zum Hotel Alpenaussicht erhalten Sie unter (0043) 5256 6236 oder im Internet auf [www.alpenaussicht.at](http://www.alpenaussicht.at).

Die BKK Vor Ort verlost unter allen Einsendern einen 7-tägigen Erholungsurlaub für 2 Personen im 4-Sterne-Hotel Alpenaussicht in Obergurgl im Ötztal. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

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

**A) 930 m**    **B) 1.930 m**    **C) 2.930 m**

Senden Sie Ihre Lösung an:  
BKK vor Ort Redaktion inform  
- Stichwort Alpenjoy-  
Willy-Brandt-Platz 3, 46045 Oberhausen

**Wichtig:** Einsendeschluss ist schon der 30. April 2010, da der Gutschein bis zum 10. September 2010 eingelöst werden muss!

*Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK Vor Ort 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 einverstanden.*