Galtür – Perfekter Ferienort für Pollenallergiker

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. Ein Bergurlaub verschafft dem Körper eine heilsame Erholung.

Heuschnupfen.: von Niesreiz bis Konzentrationsstörung

Betroffene leiden nicht nur unter typischen Symptomen wie juckende und laufende Augen und Nasen sowie Niesen, sondern auch vielfach unter Erschöpfung, Reizbarkeit, depressiver Verstimmung, Durchfall oder Kopfschmerzen. Bleiben die Ursachen bestehen, kann sich aus dem Heuschnupfen ein Bronchialasthma entwickeln.

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 Orte, die für Pollenallergiker optimale und nahezu symptomfreie Erholung ermöglichen. Urlaubsorte ab 1.500 m sind 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 Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Ein paar wenige Hochgebirgsorte der Alpen genießen das Prädikat „Luftkurort". In Galtür, dem 1. Luftkurort Tirols, gelten auf einer Höhe von 1.600 m absolute Traumbedingungen für Pollenallergiker. Das Klima von Galtür ist charakterisiert durch die schadstofffreie Luft, die intensive Besonnung und durch starke Tag/Nacht Temperaturschwankungen.

Informieren und Bergluft schnuppern

Wer einmal unterhalb von Zwei-, Drei- oder Viertausendern in den Alpen richtig durchatmen möchte oder am reichhaltigen Bergsport-Aktiv-Programm teilnehmen will, kann sich im Internet unter www.alpenjoy.de über diverse Angebote und Unterkunftsmöglichkeiten informieren.

10 % Rabatt für Mitgliede.

Salus BKK-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 und das Alpen-Info-Team von ALPenjoy erledigt alles Weitere.

Eine Woche pollenfreien Urlaub für 2 Personen im Hotel Luggi in Galtür (Tirol) gewinnen

ALPenjoy verlost unter allen Einsendungen einen 7-tägigen Erholungsurlaub inkl. Frühstücksbuffet für 2 Personen im Hotel Luggi in Galtür in Tirol. Das 3-Sterne Hotel liegt auf 1.600 m Höhe und ist von der atemberaubenden Bergwelt der Silvretta umgeben. Mehr Info unter www.alpenjoy.de oder www.luggi.at.

Preisfrage

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

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

Antwort: .....

Name: .....

Adresse: .....

Geburtsdatum: .....

(Senden Sie die Antwort an Salus BKK, z.H. Herrn Meyer, Siemensstr. 5a, 63263 Neu-Isenburg ! Einsendeschluss: 9. Mai 2008).