



Sommerzeit & Pollenflug

Was hilft bei einer Pollenallergie?

Pollenallergien gehören zu den am häufigsten vorkommenden Allergien. Millionen leiden jede Saison unter der Einschränkung ihrer Lebensqualität. Die Tendenz ist steigend, vor allem bei der Stadtbevölkerung, was auch mit dem allgemeinen Anstieg der Umweltverschmutzung zusammenhängt. Die Betroffenen leiden nicht nur unter den signifikanten Symptomen wie Niesen, juckende, laufende Nase und tränende, juckende Augen, sondern auch vielfach unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen oder grippeartigen Symptomen. Bleiben die Ursachen für eine Allergie bestehen, kommt es häufig zu einer Ausweitung der Erkrankung: Aus Heuschnupfen kann so im extremen Fällen Bronchialasthma werden. Doch was kann man tun, um den Sommer als Hochzeit des Pollenfluges auch als Allergiker entspannt zu genießen?

Im Alltag sollten Fenster und Türen nach außen in der Pollensaison möglichst geschlossen bleiben. Luftfilter sorgen zusätzlich für eine möglichst pollen- und allergenfreie Umgebung. 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.

Eine willkommene Entlastung für das Immunsystem in der Hauptpollensaison bietet ist ein Urlaub

im Hochgebirge. Selbst ein Wochenendaufenthalt kann schnell für eine wohltuende Linderung sorgen. So gibt es in den Alpen sog. Klimainseln, 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 1500 m zu empfehlen. Das Geheimnis des Erholungswertes beim aktiven Bergurlaub liegt in der Mobilisierung und Ökonomisierung der Kräfte durch den menschlichen Organismus. Wissenschaftlich nachgewiesen sind bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1500m bis 2500m zudem positive Auswirkungen auf typische Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und das Herz-Kreislaufsystem.

Urlaub im Hochgebirge

Wer einmal die gesunde Hochgebirgsluft der Alpen schnuppern und das reichhaltige Sport-Aktiv-Programm testen möchte, findet auf der Internetseite des Alpen-Spezialisten www.alpenjoy.de zahlreiche Unterkunftstipps in pollenfreien Urlaubsorten, u.a. in Tweng bei Obertauern im SalzburgerLand. Und das Beste: BKK-Mitglieder erhalten 10 Prozent Rabatt auf die Unterkunftskosten bei der Buchung über das Portal.



Eine Woche pollenfreien Urlaub in den Alpen gewinnen!

BANK BKK und ALPenjoy verlosen einen 7-tägigen Erholungsaufenthalt für zwei Personen im 4 Sterne Landhotel Postgut im SalzburgerLand. Das auf 1600m Höhe in Obertauern-Tweng gebaute Landhotel bietet Wohlfühlatmosphäre in intakter Natur und die Möglichkeit, die Vorzüge des „Lungauer Sonnenbeckens“ pollenfrei zu erkunden. Mehr Informationen zur Unterkunft auf www.postgut.at.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage: **Ab wie viel Metern Höhe gilt im Gebirge allgemein ein Ausbleiben von Gräserpollen?**

- a) 1.000 Meter
- b) 1.500 Meter
- c) 2.000 Meter

Senden Sie Ihre Lösung per Post an die

BANK BKK
Westendstraße 21
60325 Frankfurt

Oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bank-bkk.de. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2008. Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BANK BKK sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Der Gewinn wurde uns freundlicherweise vom Landhotel Postgut in Obertauern/ SalzburgerLand zur Verfügung gestellt und wird nicht durch Versicherungsgelder finanziert.