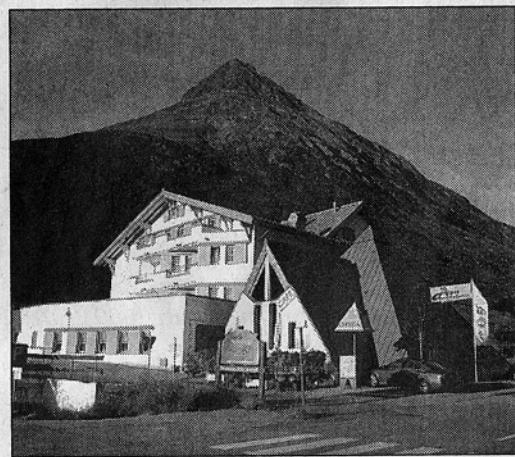


Erholung ohne Nies-Attacken

JOURNAL-Verlosung: Eine Woche pollenfreier Urlaub in Tirol

Kreis Stade (mj). Pollenallergien – häufig auch als Heuschnupfen bekannt – belegen unter den häufigsten Allergien den Spitzenplatz. Vor allem in den Städten nehmen sie immer mehr zu, nicht zuletzt durch die hohe Feinstaub- und Schadstoffbelastung. Ein Bergurlaub verschafft dem Körper eine heilsame Erholung. Das **JOURNAL** verlost in Zusammenarbeit mit der Harsefelder Firma „ALPenjoy Tourismusmarketing“ einen siebentägigen Erholungsurlaub für zwei Erwachsene und zwei Kinder in Galtür im Tiroler Paznauntal.



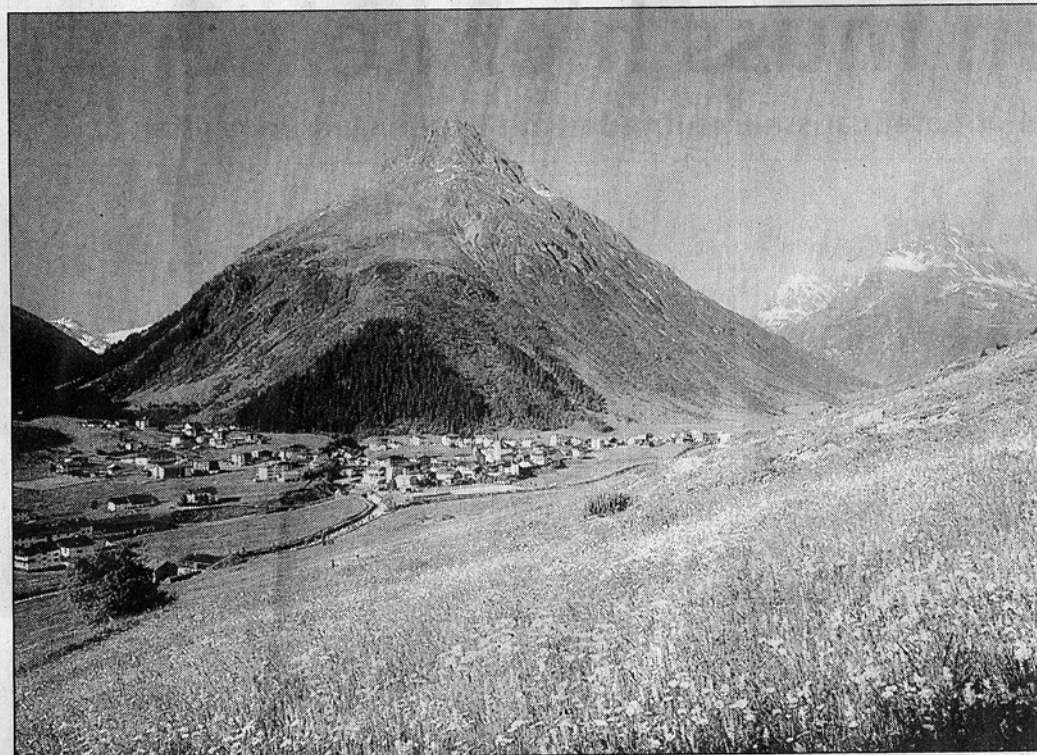
Die Gewinner logieren im Hotel Luggi.

Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem. Selbst ein Wochenende kann schon eine wohltuende Linderung verschaffen. Es gibt in den Alpen sogenannte Klima-Inseln – durch hohe Bergketten geschützte Orte –, die für Pollenallergiker optimale Erholung gewährleisten, weiß Ingo Diesch von „ALPenjoy Tou-

risumusmarketing“. „In dieser reizarmen Höhenluft haben Pollenallergiker selbst während der Hauptblütezeit wenig bis gar keine Probleme. Hausstaubmilben gibt es auf dieser Höhe überhaupt nicht. Für Pollenallergiker sind Urlaubsorte ab 1500 Meter bestens zu empfehlen“, beschreibt Diesch die Vorteile eines Bergurlaubs. „Das Geheimnis des Erholungswertes

beim aktiven Bergurlaub liegt in der Mobilisierung und Ökonomisierung der Kräfte durch den menschlichen Organismus. Positive Auswirkungen auf typische Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und das Herz-Kreislaufsystem werden bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1500 bis 2500 Meter wissenschaftlich nachgewiesen,“ fügt er hinzu.

In der gesunden Hochgebirgsluft machen sogar Aktivitäten wieder Freude, denen man als Allergiker sonst eher aus dem Weg gegangen ist: ein paar Zwei- oder Dreitausender erwandern oder am



Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem.

reichhaltigen Sportprogramm von Mountainbike-Touren bis hin zum Paragliding teilnehmen. Die Gewinner der **JOURNAL**-Verlosung dürfen sich über ein geräumiges Appartement im Hotel Luggi (www.luggi.at) freuen. Beim Bau des Hauses wurde großer Wert auf ein großzügiges Platzangebot und natürliche, gesunde Baumaterialien gelegt. Deshalb ist das Haus besonders für Allergiker ge-

eignet. Hinzu kommt das pollenfreie Klima von Galtür auf 1600 Metern Höhe.

Beides gemeinsam ergibt den vollkommenen Allergiker-Urlaub. Mehr Informationen über pollenfreie Urlaubsregionen gibt es im Internet unter www.alpenjoy.de.

□ Wer die Galtür-Reise gewinnen möchte, müsste die richtige Antwort auf folgende Frage wissen: Ab wie viel

Metern Höhe gilt im Gebirge allgemein ein Ausbleiben von Gräserpollen?

- a) 1000 Meter
- b) 1500 Meter
- c) 2000 Meter

Und so können Leser gewinnen: Schreiben oder mailen Sie bis Donnerstag, 7. Mai, unter dem Stichwort „Pollen“ ans **JOURNAL**, Glückstädter Straße 10, 21682 Stade; Mail: gewinnjournal@tageblatt.de.