



Pollenfreier Urlaub in den Alpen

Innerkreams – perfekter Ferienort für Pollenallergiker

Millionen leiden jede Saison unter der Einschränkung ihrer Lebensqualität durch Pollen. Die Tendenz ist steigend, vor allem bei der Stadtbevölkerung.

Die Betroffenen leiden nicht nur unter den auffallenden Symptomen wie Niesen, juckende, laufende Nase und tränende Augen, sondern auch vielfach unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Depressionen, rauem Hals, erhöhter Temperatur, Durchfall, Kopfschmerzen, Irritation, Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, schmerzenden Zähnen, Druck hinter den Augen sowie Ausschlag, Kältegefühl, grippeartigen Symptomen, Krämpfen, geschwollenen Lymphknoten, Blasenschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Panikattacken. Frauen können unter unregelmäßiger Periode während der Pollensaison leiden, insbesondere wenn die Unkräuter blühen.

Oft vertreten Nichtbetroffene oder Gesundheitspolitiker die Meinung, der allergische Schnupfen sei vor allem eine Befindlichkeitsstörung und keine schwerwiegende Erkrankung. Diese Einschätzung ist falsch. Zum einen zeigen Untersuchungen, dass durch den allergischen Schnupfen die Konzentrationsfähigkeit deutlich eingeschränkt wird – das zeigt sich z. B. bei Kindern durch nachweisbar schlechtere schulische Leistungen während der Pollen-

flugzeit der betroffenen Blüten. Auf der anderen Seite ist auch die mögliche Beteiligung der Lungenschleimhaut sehr ernst zu nehmen. Bleiben die Ursachen für eine Allergie bestehen, kommt es häufig zu einer Ausweitung der Erkrankung: Aus Heuschnupfen kann beispielsweise Bronchialasthma werden. Der Allergologe spricht dann von einem „Etagenwechsel“ der Krankheit: Sie ist eine Atemwegs-Etage nach unten „gestiegen“.

Hilfreich bei einer Pollenallergie

Ein Urlaub im Hochgebirge über die Hauptpollensaison ist eine große Entlastung für das Immunsystem. Selbst ein Wochenende kann eine wohltuende Linderung verschaffen. Es gibt in den Alpen sogenannte Klimainseln. Das sind durch hohe Bergketten geschützte Orte, die für Pollenallergiker optimale Erholung bieten. In dieser reizarmen Höhenluft haben sie selbst während der Hauptblütezeit wenig Probleme. Hausstaubmilben gibt es auf dieser Höhe nicht. Für Pollenallergiker sind Urlaubsorte ab 1.500 m bestens zu empfehlen. 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-Kreislauf-System wurden bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1.500 m bis 2.500 m wissenschaftlich nachgewiesen. Pollenallergiker und Erholungssuchende können in der besonders gesunden



Fotos: www.innerkreams.at, Hotel Nockalm



Tief durchatmen
erwünscht



Freizeitspaß und -sport für jeden

Bergluft entspannt durchatmen und sich nach Lust und Laune bewegen. Unter anderem gelten in Innerkrems im Kärntner Nationalpark Nockberge (1.500 m) absolute Traumbedingungen für Pollenallergiker.

Wo informieren Sie sich über einen Urlaub im Hochgebirge?

Wer einmal die gesunde Hochgebirgsluft schnuppern und das reichhaltige Sport-Aktiv-Programm von Bergsteigen, Wandern, Mountain-Biking bis Paragliding testen will, kann sich auf der Internetseite www.alpenjoy.de über diverse Unterkunftsmöglichkeiten informieren.

Geld sparen – über ALPenjoy buchen

BKK-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf die Unterkunftskosten bei der Buchung über www.alpenjoy.de. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen (0 41 64/90 83 40). Das Team von ALPenjoy kümmert sich um den Rest.

Verlosung:



Eine Woche pollenfreier Urlaub in den Alpen zu gewinnen!

Wir verlosen einen 7-tägigen Erholungsurlaub für 2 Erwachsene und 2 Kinder im 4-Sterne-Hotel Nockalm in Innerkrems in Kärnten. Das Hotel befindet sich direkt im Nationalpark Nockberge. Im Winter liegt es direkt an der Skipiste. Entspannung findet man nach einem langen und erlebnisreichen Tag im hoteleigenen Hallenbad oder in der Wellnessoase. Das Hotel ist auf Kinder spezialisiert und bietet seinen kleinen Gästen ganztägige Betreuung. Mehr Informationen über das Hotel und das Hotelangebot finden Sie unter www.nockalm.at

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

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

Unter allen richtigen Antworten wird das Los entscheiden.

Senden Sie bis zum **31.7.2008** eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an:
GESUNDHEIT

Stichwort: „Bergurlaub“

76525 Baden-Baden

Fax: 0 72 21/6 68 10

E-Mail: sonderpreis@agis-verlag.de

Wir wünschen Ihnen viel Glück!