

## BERGURLAUB FÜR EINE POLLENFREIE GESUNDHEIT

- Perfekte Ferien für Allergiker in 1.500 Meter Höhe
- Klima-Inseln in den Alpen sorgen für Entlastung

Pollenallergien gehören zu den allergischen Erkrankungen, die am häufigsten vorkommen. Millionen Menschen leiden jedes Jahr aufs Neue in der pollenintensiven Zeit unter der Einschränkung ihrer Lebensqualität. Die Tendenz ist steigend, vor allem bei der Stadtbevölkerung. Kein Wunder: Mediziner warnen schon lange vor den Folgen der Umweltbelastungen.

### Lange Liste an Beschwerden

Die Betroffenen leiden nicht nur unter Niesen und Jucken, Nasenlaufen und Augen tränen. Die Liste der Beschwerden ist lang. Sie reicht von Erschöpfung, Reizbarkeit und Depression über Durchfall, Kopfschmerzen und Leistungsabfall bis hin zu Ausschlag, Krämpfe, geschwollene Lymphknoten, Herzrhythmusstörungen und Panikattacken.

### Die Krankheit wechselt die Etage

Viele Außenstehende sind der Meinung, der allergische Schnupfen sei eine Befindlichkeitsstörung und keine schwerwiegende Erkrankung. Das ist ein Irrtum! Untersuchungen zeigen, dass durch das Leiden auch die Konzentrationsfähigkeit deutlich eingeschränkt wird. Zum Beispiel bei Kindern durch nachweisbar schlechtere schulische Leistungen. Auch werden nicht selten negative Auswirkungen auf die Lungenschleimhaut diagnostiziert. Bleiben die Ursachen für eine Allergie bestehen, kommt



### gut zu wissen | Rabatt für Versicherte

Möchten Sie gesunde Hochgebirgsluft schnupfen? Vielleicht einen Zwei-, Drei- oder Viertausender erklimmen? Oder am Sport-Aktiv-Programm mit Bergsteigen, Wandern, Mountainbiking oder Paragliding teilnehmen? Unter [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) können Sie sich über pollenfreie Angebote informieren. Mitglieder der BKK Dr. Oetker erhalten 10 % Rabatt auf die Kosten für die Unterkunft bei Buchung über [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de). Einfach eine E-Mail an [info@alpenjoy.de](mailto:info@alpenjoy.de) senden oder anrufen: 04164 – 908340.

es häufig zu einer Ausweitung der Erkrankung. Aus Heuschnupfen kann Bronchialasthma werden. Der Allergologe spricht dann von einem „Etagenwechsel“: Die Krankheit ist eine Atemwegs-Etage nach unten gelangt.

### Schutz gegen Pollenallergie

In den eigenen vier Wänden sorgen Luftfilter für eine pollen- und allergenfreie Umgebung. Hilfreich ist es, wenn in der Pollensaison Fenster und Türen geschlossen bleiben. Nach einem Spaziergang am besten die Kleidung wechseln und Haare waschen. Besonders während der Flugzeit darauf achten, dass sich kein Staub ansammelt. Tägliches Staubsaugen, feuchtes Auf- und Staubwischen mit Mikrofasertuch reduzieren die Allergenbelastung.

### Klima-Inseln nutzen

Ein Urlaub im Hochgebirge während der Hauptpollensaison bringt große Entlastung für das Immunsystem. Selbst ein einziges Wochenende kann schon wohltuende Linderung verschaffen, vor allem wenn man die „Klima-Inseln“ in den Alpen nutzt. Hier handelt es sich um Orte, die durch hohe Bergketten geschützt sind und so für Pollenallergiker die reine Erholung gewährleisten. In dieser reizarmen Höhenluft haben Betroffene selbst während der Hauptblütezeit kaum Probleme. Und: Hausstaubmilben gibt es dort oben auch nicht.

### Neue Kräfte mobilisieren

Um in einen solchen Genuss zu kommen, empfehlen Mediziner Urlaubsorte von 1.500 bis 2.500 Metern. Das Geheimnis des Erholungswertes beim aktiven Bergurlaub liegt darin, dass durch den Organismus neue Kräfte mobilisiert und optimal genutzt werden. So sind positive Auswirkungen auf Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-System beim Wanderurlaub in Höhenlagen wissenschaftlich nachgewiesen.



### Luftkurorte in den Alpen

Hochgebirgsorte der Alpen tragen zum Teil sogar das Prädikat „Luftkurort“, dokumentiert durch regelmäßige Luft-, Verkehrs- und Schadstoffmessungen. Pollenallergiker können in der gesunden Bergluft entspannt durchatmen und sich nach Herzenslust bewegen. Ob in Galtür, Kühtai, Obertauern, Serfaus, Damüls, Lech, Innerkrems, Turracherhöhe, Obertauern, St. Moritz, Arosa, Davos, Saas Fee oder Zermatt: Überall herrschen Traumbedingungen für den perfekten Bergurlaub.

### aufgepasst | mitmachen und gewinnen

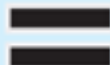
Wer möchte nicht eine ganze Woche frei von Pollenbelastung und Alltagsstress ausspannen? Mit ein bisschen Glück sind Sie der Gewinner unseres Preisrätsels. Wir verlosen einen 7-tägigen Erholungsurlaub für bis zu 4 Personen im Südtiroler Schnalstal. Lesen Sie mehr auf Seite 19.

## MITMACHEN UND GEWINNEN

knifflig | Bilderrätsel „Alpin“

Sommerzeit – Pollenzeit! Aber wer jetzt gut kombiniert, kann dem fiesem Blütenstaub kurzerhand entkommen. Gewinnen können Sie in dieser Ausgabe einen Aufenthalt in einer nahezu pollenfreien, alpinen Region. Wie? Ganz einfach! Die Bilder beschreiben zwei Worte, die zusammengesetzt die korrekte Lösung ergeben. Es ist wirklich nicht schwer, denn die richtige Antwort steht in engem Zusammenhang mit dem Hauptgewinn. Einige Buchstaben sind bereits vorgegeben. Jetzt aber los: Viel Spaß und viel Glück!

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2008. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



A L       H E N

...einfach magisch!



**Pollenfrei urlauben – in Südtirol!**

Lösen Sie das Bilderrätsel, und gewinnen Sie einen 7-tägigen Erholungsurlaub für 4 Personen im malerischen Südtiroler Schnalstal. Hier können Sie 1.500 Meter über dem Meeresspiegel klare, pollenfreie Bergluft genießen. Sie wohnen in ruhiger, sonniger Lage im komfortablen 3-Sterne Apartmenthotel „Top Residence Kurzras“. Freuen Sie sich schon jetzt auf vollkommene Entspannung und unbeschwerte

Tage. Informationen zur Unterkunft finden Sie auf [www.topresidencekurz.it](http://www.topresidencekurz.it). Mehr Infos zum pollenfreien Urlaub in den Alpen unter [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de).

### Auflösung: Küken Quiz Fit!macher Ausgabe 01|2008

In der letzten Ausgabe des Fit!machers mussten kluge Köpfe das niedliche Küken mit den richtigen Antworten füllen. Viele Leser fanden des Rätsels Lösung, und die Fit!macher-Redaktion erreichten viele Zusendungen. Alle wollten das hochinformativ Buch über Darmgesundheit! Das Lösungswort lautete: „Blutkonserven“. Am Ende musste das Los entscheiden. Hatten Sie Glück? Wir gratulieren: Philipp Jonas aus Ludwigshafen, Sabine Munser aus Hamburg, Wilfried Mahlstedt aus Bremen, Bernd von Hof aus Berlin, Grete Steiner aus Bielefeld, Jutta Krollmann aus Guldental und Dieter Pasche aus Hagen.

Senden Sie Ihr Lösungswort per Post oder E-Mail an folgende Adresse:  
BKK Dr. Oetker  
Stichwort: Fit!macher-Gewinnspiel  
Herforder Straße 23  
33602 Bielefeld  
[redaktion@bkk-oetker.de](mailto:redaktion@bkk-oetker.de)

#### Impressum

**Herausgeber:** Betriebskrankenkasse Dr. Oetker, Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Tel. 05 21 155-3400, Fax 05 21 155-2258, E-Mail: [redaktion@bkk-oetker.de](mailto:redaktion@bkk-oetker.de), Internet: [www.bkk-oetker.de](http://www.bkk-oetker.de) **Konzept & Gestaltung:** KONTOR MEDIA, Bielefeld, [www.kontor-media.de](http://www.kontor-media.de) **Verantwortliche Redaktion:** Tanja Jostes (Leitung), Christina Hilker, Carsten Kleineheinrich, Antje Stehrenberg (alle BKK Dr. Oetker) **Bildquellen:** [iStockphotos.de](http://iStockphotos.de): S. 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 und 18; [fotolia.de](http://fotolia.de): S. 2 unten sowie S. 4 oben. **Illustration S. 8** Antje Löbel, Ehrentrepper Weg, 33602 Bielefeld **Druck & Vertrieb:** KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10, Fax 08671 5065-35, E-Mail: [mail@kkf-verlag.de](mailto:mail@kkf-verlag.de), Internet: [www.kkf-verlag.de](http://www.kkf-verlag.de) **Erscheinungsweise:** Der Fit!macher erscheint viermal jährlich jeweils zum Ende des Quartals. Mitglieder der BKK Dr. Oetker erhalten das Magazin kostenlos per Post. Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund eines automatisierten Verfahrens bei Adressen- und Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Benötigen Sie weitere Exemplare, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.