



Individuelle Urlaubsberatung und Vermittlung von Reisen in die Alpen  
Internet-Buchungsportal für Urlaub in den Alpen



### Perfekter Ferienort für Pollenallergiker - Bergurlaub in Sulden am Ortler dient der Gesundheit

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 Symptomen wie Niesen, laufender Nase und juckenden Augen, sondern auch vielfach unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. 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“.

### Was hilft bei einer Pollenallergie?

Ein Urlaub über die Hauptpollensaison im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem. Selbst nur ein Wochenende kann eine wohltuende Linderung verschaffen. In der reizarmen Höhenluft haben Pollenallergiker 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 werden bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1.500 m bis 2.500 m wissenschaftlich nachgewiesen. Pollenallergiker und Erholungssuchende können in der besonders gesunden Bergluft entspannt durchatmen und sich nach Herzenslust bewegen. Unter anderem gelten in dem Südtiroler Höhenort Sulden am Ortler (1.900 m) absolute Traumbedingungen für Pollenallergiker.

### Wo informieren über einen Urlaub im Hochgebirge?

Wer einmal die gesunde Hochgebirgsluft schnuppern, ein paar Zwei-, Drei- oder Viertausender der Alpen kennenlernen möchte oder am reichhaltigen Sport-Aktiv-Programm von Bergsteigen, Wandern über Mountainbiketouren bis Paragliding teilnehmen will, kann sich unter [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) über diverse Angebote und Unterkunftsmöglichkeiten informieren. Und das alles pollenfrei!

### Geld sparen – über ALPenjoy buchen

Krankenkassen-Mitglieder erhalten 10 Prozent Rabatt auf die Unterkunftskosten bei der Buchung über [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de). Einfach eine E-Mail an [info@alpenjoy.de](mailto:info@alpenjoy.de) senden oder anrufen. Das Team von ALPenjoy kümmert sich um den Rest.

### Eine Woche pollenfreien Urlaub in den Alpen gewinnen!

Die BKK Ernst & Young verlost unter allen Einsendungen einen 7-tägigen Erholungsurlaub für zwei Erwachsene im 4-Sterne Sport-Hotel Paradies im Südtiroler Bergdorf Sulden am Ortler. Das Hotel befindet sich direkt an den Wanderwegen. Im Winter liegt es direkt an der Skipiste. Entspannung findet man nach einem langen und erlebnisreichen Tag im hoteleigenen Erlebnishallenbad, in der Felsgrotte, auf der Hamam-Liege, bei Massagen oder im Fitnessraum. Mehr Informationen über das Hotel und das Hotelangebot finden Sie unter [www.sporthotel-paradies.com](http://www.sporthotel-paradies.com).



### Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

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

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

Bitte die Antwort an die Redaktion der BKK Ernst & Young mailen! Unter allen richtigen Antworten wird das Los entscheiden.

Ingo Diesch, ALPenjoy-Tourismusmarketing, [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de),  
Tel. 04164 908340, [diesch@alpenjoy.de](mailto:diesch@alpenjoy.de)



ALPenjoy  
Herrenstraße 3  
21698 Harsefeld  
UID-Nr.: DE 206990116

Tel. 04164 9083-40  
Fax 04164 9083-42  
E-Mail: [info@alpenjoy.de](mailto:info@alpenjoy.de)  
[www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de)

Hamburger Sparkasse BLZ 200 505 50  
IBAN: DE89 2005 0550 1015 1301 05  
BIC: HASPDEHH  
Kontonr. 1015 130105