

# Wanderurlaub im Herbst – Ratschings in Südtirol ist ein ideales Ziel

Langsam schließt sich der Jahreskreis und die Nächte werden kühler. Die Sonnenstrahlen wärmen uns noch einige Zeit die Nasenspitzen. Aber die Tage sind nicht mehr so heiß. Ideale Bedingungen für Wanderungen durch farbenfrohe Wälder. Tanken Sie noch Licht, bevor die Tage wieder kürzer werden.

Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem. 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 über 1.000 bis 2.500 Meter wissenschaftlich nachgewiesen.

## Gesundheit im Hochgebirge

Da die Sonneneinstrahlung im Hochgebirge bei relativ niedrigen Temperaturen stärker ist als in der Ebene, kann man hier Sonnenlichttherapien besonders gut durchführen. Ein Aufenthalt im Hochgebirge ist vor allem bei allergischem Asthma sinnvoll, weil es kaum Pollen gibt und sich die gute Luftqualität günstig auf die Atmungsorgane auswirkt.

Durch den geringen Sauerstoffgehalt der Luft wird die Atmung verbessert. Zusammen mit der guten Luft wirkt sich das positiv auf Nase, Lunge und Bronchien aus. Deshalb gibt es in diesen Gegenden auch etliche Lungensanatorien und Lungenfachkliniken. Eine Hochgebirgskur eignet sich auch bei Herz-Kreislauf- und Hautkrankungen.

## Wohltuende Mischung aus Fitness und Entspannung

Das Wandern im Hochgebirge ist längst nicht mehr allein des „Müllers Lust“. Kein Wunder, Trekking wie man das Wandern in der modernen Sprache nennt, bietet nebst dem Freizeitwert auch einen beachtlichen Fitnessfaktor. Bei kaum einem anderen Sport trainieren Sie so effektiv Ihre Kondition. Wollen Sie regelmäßig



im Hochgebirge wandern, so empfiehlt sich ein Einführungskurs in die Trekking Technik.

Auch für Familien mit Kindern eignet sich ein Wanderurlaub ausgezeichnet. Mit einer sogenannten Rückentrage lassen sich selbst kleinere Kinder problemlos auf Trekking-Touren mitnehmen. Achten Sie darauf, dass die Trage rückengerecht geformt ist.

## Trekking

Trekking ist eine Herausforderung für Körper und Geist. Das intensive Erleben unverfälschter Natur abseits der Zivilisation sowie das Erreichen der eigenen körperlichen Grenzen sind für viele ein Anreiz für diese Sportart.

Je nach Jahreszeit und Landschaft benötigt man diverse Dinge, die man auf jeden Fall auf eine Trekking-Tour mitneh-

men sollte. Packen Sie festes Schuhwerk ein und dem Wetter und der Region angepasste Kleidung. Ein wichtiges Kriterium bei Kauf der Trekking-Ausrüstung ist auch das Gewicht, denn Sie tragen ständig die komplette Ausrüstung mit sich. In Outdoor-Läden erhalten Sie hier fachmännische Beratung und wertvolle Tipps.

Eine wichtige Regel beim Trekking lautet: Hinterlasse nichts außer deinen Fußspuren und nimm nichts mit außer deinen Eindrücken.

## Wandergenuss und Gipfelglück – das Ratschingstal

Das Tal ist der optimale Ausgangspunkt zahlreicher Bergtouren für jeden Geschmack und Schwierigkeitsgrad. Ob nun gemütlich von Alm zu Alm über Wiesen vorbei an herrlichen Bergseen mit prachvoller Kulisse oder hoch hinauf – Gipfel

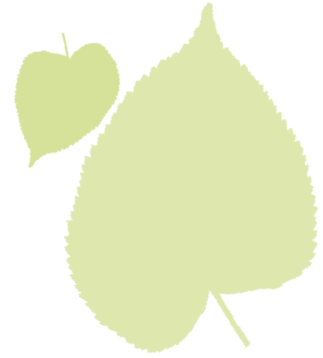


erklimmend und in schwindelnder Höhe das Gipfelglück genießen. Sie werden der Schönheit der Natur auf Schritt und Tritt begegnen.

Im Herbst sind hier die Tage bis weit in den November hinein mild. Rotgold gefärbtes Laub der Wälder, tiefblauer Himmel, klare Sicht. Das Ratschingstal betört mit faszinierender Naturvielfalt alle Sinne. Wanderer kommen auch jetzt noch täglich auf Ihre Erlebnisse.

### Wo informieren Sie sich über einen Urlaub im Hochgebirge?

Wer 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.



# Das Herbstgewinnspiel

## Eine Woche Urlaub in Südtirol zu gewinnen!

Die Gothaer BKK verlost einen 7-tägigen Erholungsurlaub für 2 Erwachsene und 2 Kinder im 3-Sterne Familienhotel „Bergblick“ im Ratschingstal.

Erleben Sie eine atemberaubende Naturkulisse mit reißenden, tosenden Wasserfällen durch weiße Marmorschluchten, grüne Almwiesen und idyllische Bergseen. Sie wohnen im gemütlichen Doppelzimmer und genießen das herrliche Ambiente mit tollem Wellnessbereich und hervorragender Südtiroler Küche. Mehr Informationen über das Hotel „Bergblick“ erhalten Sie unter: **www.hotelbergblick.com**.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:



Wie heißt ein idealer Urlaubsort in Südtirol?

R \_\_\_\_\_ L

Schreiben Sie die richtige Antwort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

Gothaer BKK  
Redaktion check-up  
Gothaer Platz 8  
37083 Göttingen

Einsendeschluss ist der 30. September 2008.

Nicht teilnehmen können MitarbeiterInnen der Gothaer BKK sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Reise wurden uns freundlicherweise von der Firma ALPenjoy zur Verfügung gestellt und wird nicht von Versicherungsgeldern finanziert.

