



Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem – wie hier der schöne Ausblick Schnalstal.

# Eine Woche in die Berge

Verlosung: Harsefelder Firma „ALPenjoy“ stiftet Gesundheits-Urlaub in Südtirol

Kreis Stade (mj). Pollenallergien, sprich Heuschnupfen, belegen unter den häufigsten Allergien den Spitzenplatz. Vor allem in 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 eine Woche pollenfreien Urlaub für vier Personen in Südtirol, gestiftet von der Harsefelder Firma ALPenjoy-Tourismusmarketing.

„Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem“, sagt Ingo Diesch von „ALPenjoy-Tourismusmarketing“. Selbst ein Wochenende könne eine wohltuende Linderung verschaffen.

Es gibt in den Alpen sogenannte Klimainseln, das sind

durch hohe Bergketten geschützte Orte, die für Pollenallergiker optimale Erholung gewährleisten.

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 über dem Meeresspiegel bestens zu empfehlen, weiß Diesch aus Erfahrung und fügt hinzu: „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 län-

geren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1500 bis 2500 Metern wissenschaftlich nachgewiesen.“

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

Das **MITTWOCHSJOURNAL** verlost einen siebentägigen Erholungsurlaub für bis zu vier Personen im Südtiroler Schnalstal (ohne Anreise). Urlaub in der Top Residence Kurzras bedeutet, dass man die Ötztaler Alpen samt Schnalstaler Gletscher

zum Greifen nah hat. Das direkt an der Gletscherbahn gelegene Drei-Sterne-Apart-hotel erfreut sich einer sehr sonnigen und ruhigen Lage abseits der Durchfahrtsstraße. Mehr Informationen zur Unterkunft auf [www.topresidencekurz.it](http://www.topresidencekurz.it).

Wer gewinnen möchte, schicke eine Postkarte an das **MITTWOCHSJOURNAL**, Glückstädter Straße 10 in 21682 Stade oder eine E-Mail an [gewinn-journal@tageblatt.de](mailto:gewinn-journal@tageblatt.de). Bitte Adresse und Telefonnummer nicht vergessen! (Die Teilnehmerdaten werden nach der Verlosung vernichtet.) Eine kleine Quizfrage gilt es allerdings richtig zu beantworten: Ab welcher Höhe gilt im Gebirge allgemein ein Ausbleiben von Gräserpollen? – A) 1000 Meter, B) 1500 Meter oder 2000 Meter. Einsendeschluss ist Freitag, 23. Mai.

Starker Wanja