

Gesundheit – Urlaub im Hochgebirge stärkt das Immunsystem. Ab 1 500 Höhenmetern ist die Luft für Pollenallergiker rein

Endlich durchatmen

Pollenallergien mit Asthma oder Heuschnupfen in der Folge belegen unter den 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.

Ohne Pollen und Milben

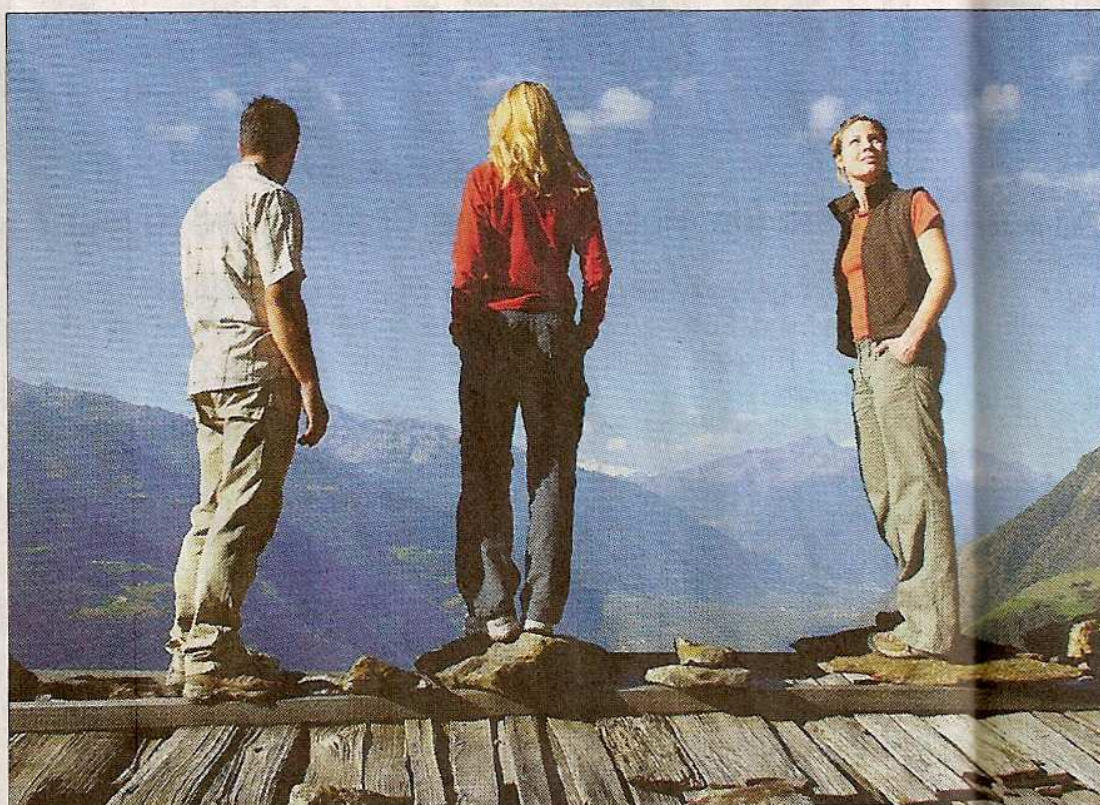
Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem. Schon ein Wochenende kann eine wohltuende Linderung verschaffen. Es gibt in den Alpen sogenannte Klimainseln – durch hohe Bergketten geschützte Orte, die für Pollenallergiker optimale Erho-

lung 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 1 500 Meter Höhe 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-Kreislaufsystem sind bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1 500

bis 2 500 Meter 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 über diverse Angebote und Unterkunftsmöglichkeiten informieren. Leser des Reutlinger General Anzeigers erhalten zudem 5 Prozent Rabatt auf die Unterkunftskosten bei der Buchung auf www.alpenjoy.de. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen unter Telefon 0 41 64/90 83 40. (GEA)



In staub- und pollenfreier Bergluft können auch Allergiker tief Luft holen.
FOTO: PR

**GEA-Gewinnspiel – Unge-
trübter Erholungsurlaub**

Täglich grüßt das Murmeltier

REUTLINGEN. Lärchenwälder, smaragdgrüne Gebirgsseen und saftige Almwiesen, die Kulisse des Naturpark Texelgruppe mit Bergblumen, Gemsen und Murmeltiere – das Schnalstal in Südtirol ist eine vielseitige Urlaubsregion. Der Reutlinger General Anzeiger und der Alpen-Spezial-Anbieter »ALPenjoy« verlosen einen 7-tägigen Erholungsurlaub für bis zu vier Personen im Südtiroler Schnalstal. Die Unterkunft in der Top Residence Kurzras bedeutet, dass man die Öztaler Alpen samt des Schnalstaler

**Pollenfreien Urlaub
gewinnen** 

Gletschers zum Greifen nah hat. Das direkt an der Gletscherbahn gelegene 3-Sterne Apparthotel erfreut sich einer sonnigen und ruhigen Lage abseits der Durchfahrtsstraße auf 2 000 Metern Höhe. Bis Ende September können die Gewinner in Absprache mit dem Hotel den Zeitraum ihrer Reise bestimmen.

Sie müssen einfach folgende Gewinnfrage richtig beantworten: Ab wie viel Metern Höhe ist die Luft im Gebirge frei von Gräserpollen?

- a) ab 1 000 Meter
- b) ab 1 500 Meter
- c) ab 2 000 Meter

Beantworten Sie die die Frage und rufen Sie zwischen Samstag (7 Uhr) und Montag (24 Uhr) folgende Nummer an:

0 13 79/37 6189

(0,50 € pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise im Mobilfunknetz)

Geben Sie nach Aufforderung der Bandansage die richtige Lösung durch. Anschließend müssen Sie nur noch Ihre Telefonnummer, Ihren Namen und Ihre Adresse hinterlassen. Unter den Anrufern mit der richtigen Antwort wird der Gewinner ausgelost. Am Mittwoch wird der Name im GEA veröffentlicht. (GEA)

www.topresidencekurz.it
www.alpenjoy.de

Im
Be.
Ru
Ru