

Perfekt für Pollenallergiker

Mitmachen | Einen Urlaub in den Dolomiten gewinnen



Die Dolomiten im Visier und weiches Almgras unter den Füßen: Südtirols Berge sind ein beliebtes Revier für Familienwanderungen.

Foto: Laurin Moser/Südtirol Marketing

Pollenallergien (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.

Hängen Sie die Pollen ab: Ein Urlaub im Hochgebirge ist eine große Entlastung für das Immunsystem. Selbst ein Wochenende kann eine wohltuende Linderung verschaffen. Es gibt in den Alpen so genannte Klimainseln, 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 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 werden bei einem längeren Wanderurlaub in Höhenlagen von 1500 Meter bis 2500 Meter wissenschaftlich nachgewiesen.

Informieren und Bergluft schnuppern: 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.

Geld sparen: Leser des *Vogtland-Anzeigers* erhalten fünf 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: 04164 - 908340.

Eine Woche pollenfreien Urlaub in den Dolomiten gewinnen: ALPenjoy und der *Vogtland-Anzeiger* verlosen einen siebentägigen Erholungsurlaub für zwei Personen in den Dolomiten in San Cassian/Alta Badia im 3-Sterne-Hotel La Stüa. Urlaub im Hotel La Stüa heißt, dass man die Dolomiten zum Greifen nah hat. Das zentral gelegene Haus erfreut sich einer sehr sonnigen und ruhigen Lage. Beantworten Sie einfach folgende Frage: Ab wie viel Metern Höhe gilt im Gebirge allgemein ein Ausbleiben von Gräserpollen?

- A) 1000 Meter
- B) 1500 Meter
- C) 2000 Meter

Schicken Sie die Lösung, den Absender nicht vergessen, bis zum 16. April 2008 an: Vogtland Anzeiger GmbH
Kennwort: Dolomiten
Martin-Lutherstraße 50
08525 Plauen.

Alle richtigen Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Wir wünschen viel Glück.