



Das Ferienhotel Alber in Mallnitz im Nationalpark Hohe Tauern

Urlaubstipps für Allergiker

Entspannter durch die
Pollenzeit
in den Sommerferien

Pollenallergien gehören zu den am häufigsten vorkommenden Allergien. Millionen Menschen sind jeden Sommer in ihrer Lebensqualität extrem eingeschränkt, unter ihnen immer mehr Kinder. Die Betroffenen leiden dabei nicht nur unter Symptomen wie Niesen, laufende Nase und tränende Augen, sondern oft auch unter Erschöpfung oder grippeartigen Symptomen.

Doch was kann man tun, um den Sommer auch als Allergiker entspannt zu genießen, vor allem im wohlverdienten Sommerurlaub?

*

Im Alltag

Zu Hause oder an der Arbeit sollten Fenster und Türen nach außen in der Pollensaison möglichst geschlossen bleiben. Luftfilter können hier zusätzlich für eine möglichst pollen- und allergenfreie Umgebung sorgen. Nach einem Spaziergang im Freien ist es zudem ratsam, die Kleidung rasch zu wechseln und auch die Haare zu waschen. Weiterhin empfehlen Experten, durch tägliches Staubsaugen und feuchten Wischen die Allergenbelastung zu reduzieren.

*

Pollenfreier Urlaub im Hochgebirge

Eine willkommene Entlastung für das Immunsystem in der Hauptpollensaison bietet ein Urlaub im Gebirge. Es gibt in den Alpen durch hohe Bergketten geschützte Orte, die für Pollenallergiker optimale Erholung gewährleisten. In dieser reizarmen Höhenluft haben Pollenallergiker selbst während der Hauptblütezeit kaum Probleme.



Ein zauberhafter Ort am Fallbachfall in Kärnten - garantiert Pollenfrei

MALLNITZ IN KÄRNTEN Perfekter Ferienort für Pollenallergiker

Südlich des imposanten Großglockner-Gipfels (3.798m) breitet sich eine der eindrucksvollsten Hochgebirgslandschaften der Alpen aus: Der Nationalpark Hohe Tauern, das größte Schutzgebiet der Alpen, umfasst unter anderem die Gemeinde Mallnitz im Kärntner Teil des Nationalparks. Auf der sonnigen Südseite der Hohen Tauern reihen sich nicht nur landschaftliche Superlative aneinander, auch das Angebot und der Service der Nationalparkregion Hohe Tauern Kärnten sind einmalig! Traumland sowohl für Wanderer, Bergsteiger, Gipfelstürmer und

Naturgenießer als auch für Skifahrer und Tourengerher.

Im Sommer überzeugt Mallnitz samt der Ferienregion jeden Wanderer mit 1.200 km markierten Wanderwegen und 25 Schutzhütten für Wanderungen von der gemütlichen Halbtagestour bis zur Bergseenwanderung mit Hüttenübernachtung.

Bergführer bringen Abenteurer auf den höchsten Berg Österreichs. Oder Sie gehen mit Nationalpark-Rangern auf Wildtier-Safari und beobachten Steinböcke, Gämse und Bartgeier. Für Gäste, die lieber auf dem Radl ihren Urlaub genießen, führt der Glockner-Radweg ca. 80 km entlang der Möll.

Mallnitz, heilklimatischer Höhenluftkurort und auf einer Seehöhe von 1.200 m gelegen, ist einer der wenigen Orte in Österreich, die das staatlich geprüfte Prädikat Heilklimatischer Höhenluftkurort führen dürfen. Das alpine Reizklima hilft bei beinahe allen Erkrankungen der Atemwege. Der Luftdruck auf 1.200m Seehöhe wirkt sich auf viele Menschen günstig aus. Die auch im Hochsommer nicht zu warmen Nächte garantieren einen gesunden Schlaf. Begünstigt durch die Höhenlage haben Hausstaubmilben und Pollen keine Chance und daher ist ein Aufenthalt in Mallnitz für Allergiker besonders heilsam.

www.alpenjoy.de – Partner der ZEITLUPE

Wer Mallnitz und andere pollenfreien Regionen in den Alpen kennenlernen möchte, kann sich bei ALPenjoy darüber informieren. Leser der ZEITLUPE erhalten 10 Prozent Rabatt bei der Buchung über www.alpenjoy.de. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen unter (0 41 64) 90 83 40.

Gewinnspiel:

Eine Woche pollenfreien Urlaub für 2 Personen im 4 Sterne Ferienhotel Alber in Mallnitz im Nationalpark Hohe Tauern gewinnen

Das Ferienhotel Alber ist ein traditionelles Haus mitten im Dorfkern von Mallnitz und bietet heute alle Annehmlichkeiten eines hervorragenden 4-Sterne Hotels. Das mit viel Feingefühl und Stilsicherheit renovierte Haus bietet in erster Linie Wohlfühl-atmosphäre in intakter Natur und die Möglichkeit, die Vorzüge des Nationalparks zu erkunden. Weitere Infos zum Ferienhotel Alber erhalten Sie unter Tel. (0043) 4784 525 oder im Internet auf www.ferienhotel-alber.at.

ZEITLUPE verlost unter allen Einsendern einen 7-tägigen Erholungsurlaub inkl. Halbpension für 2 Personen im Ferienhotel Alber. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

In welcher Region liegt Mallnitz?

- A) Hohe Tauern
- B) Niedere Tauern
- C) Kitzbüheler Alpen

Unter allen richtigen Antworten wird das Los entscheiden.

Senden Sie bis zum 30. Juni eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an: E-Mail: zeitlupe-noack@gmx.de
Postadresse:
Hans-Joachim Noack
Friedenstraße 10
21614 Buxtehude

Wir wünschen viel Glück!

die blumenwerkstatt
in hollenstedt
Magret Eckhoff

**Ein Blumenstrauß
ist Ausdruck
Ihrer Persönlichkeit**

 Wir
binden ihn für Sie
mit Liebe

21279 Hollenstedt • Max Schmeling-Str. 1
Telefon: 04165-80535

**Klima-Anlagen
Reparatur und Wartung**

21649 REGESBOSTEL BEI HOLLENSTEDT • BACHSTRASSE 1 • TELEFON 04165-82235