



Foto: ●●●● Name



Foto: ●●●● Name

Erholung UNTER TAGE

GESUNDE LUFT | Das Klima und die Ruhe in Heilstollen oder Salzgrotten wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.

Die Saalfelder Feengrotten sind weit über Thüringens Landesgrenze hinaus bekannt. Doch außer den faszinierenden Tropfsteinhöhlen – einem beliebten Ausflugsziel für Schulklassen und Familien – findet man hier unter der Erde auch eine heilende Wirkung. Dass ein Höhlenaufenthalt zur Linderung von Beschwerden beitragen kann, erkannten die Menschen schon vor Jahrhunderten. So manche Sage kündigt von den Wundern des Berges. Glücklicherweise ist das Wissen um die Heilkraft der unterirdischen Luft, die sich durch extreme Reinheit auszeichnet und fast staub-, keim-, allergie-, schadstoff- sowie ozonfrei ist, nie verloren gegangen.

Eine gleichbleibende Temperatur von ungefähr 10 Grad Celsius und eine relative Luftfeuch-

tigkeit von 98 Prozent bilden optimale Bedingungen für Patienten mit Atemwegserkrankungen und Hautkrankheiten wie Neurodermitis. Ein Aufenthalt im Gesundheitsstollen unterstützt zudem das Immunsystem und stärkt den Organismus auf natürliche Weise. Die Inhalation dauert zwei Stunden. Auf einer bequemen Liege mit Isomatte und Schlafsack oder Decke entspannen die Besucher. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit atmen sie tief und gleichmäßig, was dazu beiträgt, dass die innere Anspannung nachlässt und sie zur Ruhe kommen. Während der gesamten Kurzeit unter Tage werden die Gäste von einer Heilstollenbetreuerin begleitet. Bereits nach wenigen Anwendungen sind durch die gesunde Luft erste Erfolge und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens spürbar.

Ebenfalls seit Jahrhunderten bekannt ist die Heilkraft des Salzes, die Besucher in zahlreichen Salzgrotten in Thüringen und Sachsen erleben können. Schon in der Antike und bei den alten Ägyptern wurden Verbände, Bäder und Salben mit dem Zusatz von Salz hergestellt. Noch heute wird in der modernen Medizin, vor allem bei Soletherapien, die antibakterielle, antiallergene und entzündungshemmende Wirkung genutzt. Die im Salz enthaltenen Bestandteile Jod, Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen, Kupfer und Selen unterstützen den Genesungsprozess: Nicht nur Allergien, Atemwegs-, Herz-Kreislauf- und Hauterkrankun-

Acts & Action

TERMINE | Zu allen hier aufgeführten Veranstaltungen verlost die AOK PLUS Freikarten.

Tiroler Weisen

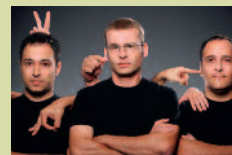
Chart-Stürmer Hansi Hinterseer geht im Frühjahr 2012 gemeinsam mit dem „Tiroler Echo“ auf Europa-Tournee. Seine beliebten volkstümlichen Schlagerhits werden am 6. und 10. Februar in Dresden und Chemnitz sowie am 16. März in Erfurt die Besucher in alpenländische Stimmung versetzen. Infos und Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen, für Erfurt unter 0180 5 607070* und www.argo-konzerte.de



2 x 2 Karten für Erfurt zu gewinnen

Originell und komisch

Songs, Sketche und Tanzeinlagen präsentieren die drei Komiker von „Eure Mütter“ in ihrem Programm „Nix da, ‚Leck mich!‘ Auf geht’s!“ am 25. und 26. April in Erfurt und Görlitz. Am 28. April ist ihre lustige neue Comedy-Show „Ohne Scheiß: Schoko-Eis!“ in Chemnitz zu sehen. Infos und Karten unter www.euremuetter.de



Je 2 Karten für Erfurt, Görlitz und Chemnitz zu gewinnen

Musical-Welterfolg

„Elisabeth“ zeigt das Leben der Sissi voller Glanz und Tragik, Auflehnung und Einsamkeit. Das erfolgreichste deutschsprachige Musical aller Zeiten gastiert im April vom 4. bis 8. in Erfurt, vom 12. bis 16. in Leipzig und vom 19. bis 22. in Dresden. Infos und Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen, für Leipzig unter 0180 5 607070* und www.argo-konzerte.de



2 x 2 Karten für Leipzig zu gewinnen



Mit der **AOK PLUS Card** exklusive Vorteile genießen



Bei den nachfolgenden Grotten in Sachsen und Thüringen erhalten Sie mit Ihrer AOK PLUS Card Rabatte auf Eintritt oder Behandlungsangebote: Dippoldiswald, Görlitz, Leipzig, Zwickau, Rodewisch, Crimmitschau, Chemnitz, Limbach, Hohenstein-Ernstthal, Annaberg-Buchholz und Saalfelder Feengrotten. Fragen zu den Gesundheitsangeboten im Rahmen der AOK PLUS Card beantworten Ihnen die Kundenberater am Servicetelefon unter 0180 2 471000*.

Weitere Infos finden Sie auch im Internet auf www.aokplus-online.de > AOK PLUS Card

gen lassen sich durch den Besuch einer Salzgrotte lindern, sondern auch Migräne, Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden und Stresssymptome.

Salzgrotten, als Alternative zu einem Kuraufenthalt am Meer, bieten ein heilsames Mikroklima mit einer Temperatur von rund 20 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 50 Prozent. Bei gedämpftem Licht und entspannender Hintergrundmusik atmen die Besucher gesunde Salzluftein und erfahren eine wohlthuende Pause vom Alltag.

Margit Ackermann

E-Mail: margit.ackermann@plus.aok.de

In die Saalfelder Unterwelt abtauchen



Ihr Gewinn

Freuen Sie sich auf einen Aufenthalt in Saalfeld und einen Besuch der Feengrotten. Unter allen Einsendungen verlost **Bleibgesund zwei Übernachtungen mit Frühstück für eine Familie mit einem Kind im Hotel Asterra** (www.hotelasterra.de). In ruhiger Randlage genießen Sie einen wunderschönen Panoramablick über eine der ältesten Städte Thüringens.

Außerdem werden Sie für einen halben Tag zur Familienzeit in den Saalfelder Feengrottenpark (www.feengrotten.de) eingeladen. Hier erwartet Sie eine Führung durch die farbenreichsten Schaugrotten der Welt, ein Besuch des zauberhaften Feenweltchens und des neuen Mitmach-Museums Grottoneum. Schreiben Sie einfach bis zum 13. März an die AOK PLUS, **Bleibgesund**, 09099 Chemnitz, E-Mail: leserservice@plus.aok.de, Stichwort: Grotte

Leipzig liest

Vom 15. bis 18. März findet in Leipzig das größte europäische

Lesefest mit über 2.000 Veranstaltungen an über 300 Orten statt. Die Leipziger Buchmesse bietet ihren Besuchern ein Büchererlebnis besonderer Art.

Ein ganz spezielles Angebot hält die AOK PLUS an ihrem Stand bereit: Hier können die Besucher ein Buch mit bewegten Bildern selbst gestalten. Mehr Infos und Karten unter www.leipziger-buchmesse.de

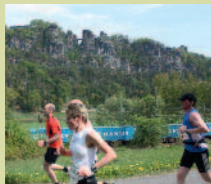
2 x 2 Karten zu gewinnen

Reizvoller Landschaftslauf

Ländliche Idylle verbunden mit städtischem Flair: Entlang des Elberadweges von der Sächsischen Schweiz nach Dresden führt am 29. April der 15. Renta Oberelbe-Marathon.

Sportler, die sich für eine kürzere Strecke oder für die Walkingdistanz entscheiden, können ebenfalls teilnehmen. Infos und Anmeldung unter www.oberelbe-marathon.de

2 Freistarts zu gewinnen



Kino-Tipp von Schauspielerin Stephanie Stumph

Gebrüder Grimm. Eine amüsante Neuauflage des Märchenklassikers „Schneewittchen“ kommt in diesem Frühjahr in die deutschen Kinos. Als böse Stiefmutter brilliert Julia Roberts in der aktuellen Verfilmung. Lily Collins wird in der Rolle der Exil-Prinzessin, die vor der Königin fliehen muss, zu sehen sein. Ein kontrastreicher Film mit viel Schnee und farbenreichen Kostümen. Kinostart: 5. April



5 x 2 Karten für einen Film Ihrer Wahl zu gewinnen von

CineStar
So macht Kino Spaß

Ihr Gewinn

→ So einfach können Sie gewinnen:

Veranstaltung auswählen und Kartenwunsch an die AOK PLUS, Redaktion **Bleibgesund**, senden. Stichwort: „Acts & Action“. Postanschrift: 09099 Chemnitz. Oder nehmen Sie online teil unter: leserservice@plus.aok.de Einsendeschluss ist jeweils 14 Tage vor der Veranstaltung**.

* 6 Cent/Anruf a. d. deutschen Festnetz, a. d. Mobilfunknetzen max. 42 Cent/Minute

** 14 Cent/Minute a. d. deutschen Festnetz, a. d. Mobilfunknetzen max. 42 Cent/Minute
** Mögliche Terminänderungen bitte der Tagespresse entnehmen.