



**LebensQualität**  
durch denken-tun-genießen

Magazin  
für  
Menschen  
mit  
mehreren  
Jahren

[www.elqu.de](http://www.elqu.de)

wertvo!!

... mitnehmen  
erwünscht!

Nr. 4  
2. Jahrgang | 2010  
März - April

*Rechenmeister Adam Ries*  
und die Bedeutung von Zahlen

*Tun Sie was:*  
Muskel- und Krafttraining

*Landesgartenschau*  
*Rosenheim 2010*



## Unterstützung in Sicht Natürliche Fitmacher für die Augen



(djd/pt). Farben, Formen und Bewegungen bereichern nicht nur das Leben, sondern liefern auch wichtige Informationen über die Umgebung, in der man sich aufhält. Für den Menschen ist der Sehsinn daher eine enorm

wichtige Wahrnehmungsquelle, mit der er seine Umwelt erfasst und verarbeitet.

Die Augen sind komplexe und empfindliche Sinnesorgane, die vor allem im fortgeschrittenen Alter oder bei starker Belastung schnell ermüden und daher Unterstützung brauchen. Deshalb sollte man auf die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen achten, denn diese wirken von innen und wandern über den Blutkreislauf direkt an den Ort, wo sie benötigt werden. Ein besonders breites Spektrum an



biologisch hochaktiven Inhaltsstoffen weisen zum Beispiel Vitalpilze auf. Vor allem die beiden Vertreter *Auricularia* und *Agaricus* können die Sehkraft auf natürliche Weise fördern. *Auricularia* verbessert die Fließeigenschaften des

Blutes und unterstützt damit den Nährstofftransport bis in die feinen Blutgefäße der Augen. Daneben enthält er wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor. Kaum ein anderer Pilz stimuliert das Immunsystem so wie *Agaricus*. Verantwortlich dafür sind die so genannten Beta-D-Glucane. Sie stärken die Abwehrkräfte und können so vor Infektionen am oder im Auge schützen. Wegen seiner antidiabetischen Effekte leistet der Vitalpilz darüber hinaus einen Beitrag zur Prävention von Erkrankungen der Netzhaut, die oft als Folge von Diabetes auftreten.

Neben den Pilzen gibt es auch Pflanzen, deren Inhaltsstoffe positiv auf die Augengesundheit wirken, so zum Beispiel die Heidelbeere. Mehr darüber erfahren Sie unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) oder direkt bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. unter der kostenfreien **Telefon-Nr: 0800-0077889**.



## Lassen Sie die Pfunde purzeln!

Liebe Leser, das Frühjahr bringt sie an den Tag – Speckröllchen und Rettungsringe können wir im Winter noch unter dicker Kleidung verstecken, aber Bikini und Badehose zeigen sie unbarmherzig!

Wir Deutschen sind im europäischen Vergleich Meister im Übergewicht, und das hat nicht nur mit attraktivem Aussehen zu tun, sondern hat vor allem negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. So leiden immer mehr Menschen bei uns an „Altersdiabetes“ – eine „Wohlstandserkrankung“, die die Lebensqualität beeinträchtigt und das Leben verkürzt. Selbst bei Kindern tritt diese Krankheit immer häufiger auf!

Hilfe bieten da keine Crashdiäten, bei denen man meist nur kurzfristig Wasser und Muskelmasse verliert, sondern nur eine dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährung kombiniert mit mehr Bewegung. Wir bieten Ihnen in der Apotheke mit „Leichter leben in Deutschland“

ein Konzept, mit dem Sie ohne zu hungern langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen können – dank der intelligenten Kombination aus richtiger Ernährung und Bewegung. Meist genügt schon das Drehen an kleinen Stellschrauben, mal die Treppe zu nehmen statt des Liftes oder Schinken zu kaufen statt der Leberwurst, um Erfolge zu sehen.

Wir vermitteln Ihnen das Wissen und geben Ihnen Hilfestellung, wie Sie Ihr Ziel erreichen können, wir „rüsten Sie für eine gesunde Zukunft!“  
**Also ran an den Speck – wir freuen uns auf Sie!**

Ihre Apothekerin  
Bettina Colombo-Egerer  
Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren



**ST. GEORG-APOTHEKE**

**Top Service - 100% Beratung - Top Preise - bis zu 50% Ersparnis**



**Apothekerin  
Bettina Colombo-Egerer**  
Homöopathie und  
Naturheilverfahren

**1 Jahr im Kaufland**

**Neu bei uns in Dachau ...**

... messen Sie Ihren oxidativen Stress bei uns mit dem neuen CRS\* System. Sie erhalten eine individuelle Empfehlung, wie Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können.

**Einführungspreis statt 7,95 €**

**nur 5,95 €**



**Danziger Straße 1**  
85221 Dachau  
Tel: (08131) 2727961  
Fax: (08131) 2727962

**Freisinger Straße 4**  
85241 Herbertshausen  
Tel: (08131) 51006  
Fax: (08131) 51007

**Schlesierstraße 4-6**  
85386 Eching  
Tel: (089) 31904930  
Fax: (089) 31904933

[stgeorgapo@aol.com](mailto:stgeorgapo@aol.com)

**Öffnungszeiten:**  
Mo - So 8.00 - 20.00 Uhr  
durchgehend

---

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr 8.30 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr  
Sa 8.30 - 12.00 Uhr

---

**Öffnungszeiten:**  
Mo - So 8.00 - 20.00 Uhr  
durchgehend