



LebensQualität
durch denken-tun-genießen

Magazin
für
Menschen
mit
mehreren
Jahren

www.elqu.de

wertvo!!

... mitnehmen
erwünscht!

Nr. 5
2. Jahrgang | 2010
Juni-Juli-August

Generation unterwegs

Urlaub in der 2. Lebenshälfte

Für mehr LebensQualität

Was Sie über Allergien,
Zecken und Zähneknirschen
wissen sollten

Sonderteil

Fußball
und Südafrika



Quanten Bewusstseins Transformation
nach Andrew Blake



Sanfte Hilfe auf Reisen

Wenn ungewohnte Kost auf den Magen schlägt



Ferne Länder und fremde Kulturen kennenzulernen, macht für viele Menschen den Reiz ihres Urlaubs aus. An die andersartigen Sitten und Gebräuche muss man sich allerdings erst einmal gewöhnen.

Genauso wie an die einheimischen Speisen, die mit ihren speziellen Zutaten und ihrer Schärfe dem deutschen Magen oft nicht gut bekommen - Sodbrennen bis hin zu Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein.



Zur natürlichen, nebenwirkungsfreien Stärkung kann etwa der Vitalpilz *Hericium erinaceus* (Igelstachelbart) eingesetzt werden. Der Speisepilz schmeckt nicht nur gut, sondern verfügt auch über medizinisch nutzbare Eigen-



schaften. Unter www.vitalpilze.de gibt es detaillierte Informationen über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Igelstachelbarts. Er schützt die Schleimhäute von Magen und Darm und kann so Symptome wie Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen lindern. Darüber hinaus liefert er essenzielle Spurenelemente, Mineralien und Vitamine. Für die Reiseapotheke ist der *Hericium* als Pulver oder auch höher konzentriert als Extrakt in Form von Tabletten und Kapseln erhältlich.

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

www.vitalpilze.de

D-86368 Gersthofen

Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9



Wir sind dann mal weg ...

Noch nie in der Geschichte der Menschheit ging es den Menschen in der 2. Lebenshälfte so gut wie heute.

Noch nie waren sie

- so gesund
- so selbstbewusst
- so kritisch
- so qualitätsbewusst
- so wohlhabend und
- so mobil

Die weit überwiegende Mehrheit der Menschen mit mehreren Jahren ist weder pflege- noch hilfsbedürftig, will nicht unterhalten und betreut werden, sondern sozial aktiv das Leben gestalten. 63 % der Generation 50plus geht auf Reisen, die meisten davon mehrmals im Jahr. Die Hälfte der Reisenden bleibt gerne im Land, und die andere Hälfte ist im Ausland unterwegs. Egal wohin das Reiseziel führt, Naturerlebnisse stehen an erster Stelle. Erst danach will man im Urlaub etwas für die Gesundheit tun. Komfort und persönlicher Service stehen ebenfalls ganz oben auf der Checkliste der Reisenden mit mehreren Jahren.

Siehe auch www.seniorenwirt.de vom Bundesland NRW.

Hilfe bei Sonnenallergie

Endlich scheint die Sonne. Hungrig nach ihr, wird man schnell leichtsinnig. Drei Dinge sollten Sie mindestens beachten, um einer Sonnenallergie vorzubeugen:

- 1) Schützen Sie sich vor den UV-A-Strahlen des Sonnenlichts. Vor allem dann, wenn sich die Haut noch nicht an sie gewöhnen konnte. Sicherstes Mittel ist Kleidung, erst dann kommt das Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
- 2) Wichtig bei der Sonnencreme: keine Fettstoffe und Emulgatoren. Also fettfreie Cremes verwenden (Hydrodispersionsgele). Sinnigerweise sollte man auch bei der Bodylotion auf Fettstoffe und Emulgatoren verzichten.
- 3) Keine angebrochene Sonnencreme vom letzten Jahr verwenden. Sonst sparen Sie am falschen Platz.

