



ENERGIE TANKEN IM SEPTEMBER



Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Sommer neigt sich dem Ende und der Herbst, meine Lieblingsjahreszeit, steht vor der Tür. Das warme Herbstlicht, der sich färbende Wald und die angenehmen Temperaturen locken mich nach draußen. Es ist die ideale Zeit für Waldspaziergänge, Bergwanderungen und ausgedehnte Radtouren – Zeit zum Auftanken bevor die Tage wieder kürzer werden. Energiereserven können wir alle auch für den bevorstehenden Schulbeginn gut gebrauchen. Für diesen wünsche ich allen Schülerinnen und Schülern sowie deren Eltern einen guten Start und viel Erfolg!

Ihr Mag. pharm. Dr. Oliver Donath und das Team der Apotheke Auhof

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: GELENKSSCHMERZEN BEIM WANDERN VORBEUGEN VON UNSEREM PHARM. KAUFMÄNN. ASSISTENTEN GREGOR LÖFFLER

Ich verbringe meine Freizeit sehr gerne in den Bergen. Das Wandern tut mir nicht nur körperlich gut, sondern ich kann dabei auch abschalten und die Natur genießen. Anspruchsvolle Touren können sich jedoch auf die Gelenke schlagen. Beim Aufstieg zum Gipfel ist meist noch alles in Ordnung, jedoch kann der Abstieg zu einer wahren Tortur werden, wenn dabei wegen Überbeanspruchung die Knie bei jedem Schritt schmerzen oder wenn man sich etwa durch einen Fehltritt den Knöchel verstaucht. Empfehlenswert sind daher gutes Schuhwerk, das den Knöchel stützt, leichtes Gepäck, sowie die Verwendung von Wanderstöcken. Letztere können hier eine sehr gute Entlastung bieten. Schmerzen die Gelenke dennoch oder sollten Sie sich einen Muskelkater zugezogen haben, empfehle ich die doc® Arnika Salbe. Die pflanzlichen, hochdosierten Wirkstoffe der Arnika-Tinktur dringen rasch in die Haut ein und sorgen schnell für Linderung. Sie wird sowohl im Akutfall als auch zur Nachbehandlung angewendet.



PFLANZE DES MONATS: ARNIKA (ARNICA MONTANA)

Arnika gehört zur Familie der Korbblütler, ist in den europäischen Bergen beheimatet und steht unter Naturschutz. Ihre Inhaltsstoffe haben eine entzündungshemmende, schmerzstillende und antiseptische Wirkung. So kommt diese Heilpflanze u.a. bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen oder Bewegungseinschränkungen zum Einsatz. Sie wird meist in Form von Salben oder Tinkturen äußerlich angewendet. Genauere Informationen zu Wirkungen, Nebenwirkungen und richtiger Dosierung erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



PRODUKT DES MONATS IM SEPTEMBER – 20 %



STATT € 13,95 NUR € 11,10

Natürlich bei Prellungen, Blutergüssen
und Verstauchungen

- ✓ Abschwellend
- ✓ Schmerzstillend
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Ideal auch bei Muskelkater

Apotheke Auhof, Mag. pharm. Dr. Donath OG

Altenberger Straße 40, 4040 Linz, ☎ 0732/75 70 17 📠 0732/75 02 23

✉ office@apotheke-auhof.at, 🌐 www.apotheke-auhof.at

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8:00 – 18:00 (durchgehend geöffnet), Samstag: 8:00 – 12:00