



SCHWERPUNKT PRÄVENTION UND MÄNNERGESUNDHEIT IM NOVEMBER



Liebe Kundinnen und Kunden!

Im Oktober haben wir uns dem Thema Frauengesundheit gewidmet, im November möchten wir die Männergesundheit in den Mittelpunkt stellen. Weltweit lassen sich im November im Rahmen der „Movember Bewegung“ Männer einen Schnauzbart wachsen um ins Gespräch zu kommen und Bewusstsein für Männergesundheitsthemen wie Vorbeugung von Prostata- und Hodenkrebs zu schaffen. Ich schließe mich an und appelliere an unsere männlichen Kunden, ab dem 45. Lebensjahr an die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Urologen zu denken, denn Vorbeugung rettet Leben!

Kommen Sie gesund durch den November!

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

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: VON MANN ZU MANN. REDEN WIR ÜBER MÄNNERGESUNDHEIT! VON APOTHEKER MAG.PHARM. DR. OLIVER DONATH

Über schwere Erkrankungen spricht man(n) nicht gerne. Dennoch ist es wichtig, darüber zu reden. Denn die richtigen Informationen erleichtern die Früherkennung und können Leben retten. Das Spezielle am Prostatakrebs ist, dass er im Frühstadium keine Symptome verursacht. Daher wird die Krankheit oft erst bei einer Routineuntersuchung vom Arzt entdeckt. Einige Männer erkennen jedoch Veränderungen beim Urinieren, wie z.B. ein häufiger Harndrang, insbesondere in der Nacht, Schwierigkeiten beim Zurückhalten des Urins, ein schwacher Fluss sowie Schmerzen. Bei Symptomen sollte auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden. Ab dem 45. Lebensjahr ist eine regelmäßige Routineuntersuchung beim Urologen dringend zu empfehlen. Man(n) kann jedoch präventiv gegensteuern durch gesunde Ernährung (wenig rotes Fleisch, viel Obst und Gemüse), Bewegung, moderater Alkoholkonsum sowie das Normalgewicht halten bzw. erreichen. Wissenschaftlich belegt ist die positive Wirkung von Kürbiskernen und Sägepalmenfrucht bei benigner Prostatahyperplasie bzw. deren Begleiterscheinungen.

PFLANZE DES MONATS: KÜRBIS (CUCURBITA PEPO VARIETAS STYRIACA)

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und taugt nicht nur als Halloween-Dekoration. Er enthält Mineralstoffe wie Selen, Zink und Eisen. Die Kerne enthalten als Wirkstoffe die wertvollen Phytosterine und Vitamin E. Diese Kombination ergibt die positive Wirkung auf die Gesundheit der Prostata. Auch bei Blasenschwäche und Reizblase werden Kürbiskerne eingesetzt. Genauere Informationen zu Anwendung, Wirkungen und Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



PRODUKT DES MONATS IM NOVEMBER – 20 %



Die gezielte Nährstoffkombination für den Mann

- ✓ enthält wertvolle Pflanzenextrakte wie echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A, Antioxidantien aus Granatapfelextrakt, Sägepalmenfrucht und Ginsengwurzel sowie die Aminosäure L-Arginin, Spurenelemente und Vitamine
- ✓ zur Unterstützung der männlichen Vitalität
- ✓ trägt zu einem normalisierten Testosteronspiegel bei

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