



## FROHEN MUTES IN DEN MAI



Liebe Kundinnen und Kunden!

Mai bedeutet für mich so richtig Frühling! Der Winter, der heuer gefühlt viel zu lange gedauert hat, ist endlich vorbei. Die Bäume blühen und eventuell sprießen sogar schon die ersten Pflänzchen im Garten. Ich nehme mir dieses Monat vor, eine gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu schaffen. Denn der Mai ist schließlich auch das Monat der langen Wochenenden. Und schon Oscar Wilde wusste: „Gar nichts tun, das ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.“ Gönnen wir uns doch zwischendurch eine Pause. Das haben wir uns alle verdient! Kommen Sie gesund durch den Mai!

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

### TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE DER SEELE ETWAS GUTES TUN VON UNSERER PHARMAZEUTIN MAG. PHARM. DANIELA MÜHLBERGER

Unter dem Motto: „Der Seele etwas Gutes tun“ starten wir in den Wonnemonat Mai. Jetzt wird es Zeit die Frühjahrsmüdigkeit gänzlich abzuschütteln, Dinge hinter uns zulassen: Ja, der Psyche bzw. UNS SELBST etwas Gutes zu tun. Schauen wir nach vorn, hören wir auf unsere Bedürfnisse, legen wir gemeinsam (zumindest kurz) die Füße hoch! Machen wir uns einen Tee, genießen wir die nun länger werdenden Tage und, ja zählen wir vielleicht sogar die Wolken am Himmel nach Feierabend! Denn nur so sind wir auch wieder belastbar für all die Dinge, die unter Tags auf uns einprasseln. Unterstützend kann uns Safran (unsere Pflanze des Monats) helfen, die Dinge positiver zu betrachten und auch wieder mehr Energie zu schöpfen. In Kombination mit Curcuma, den wichtigsten B Vitaminen und Magnesium bietet das neue Produkt „**Safran d’Or**“ von **Alpinamed** eine perfekte Kombination an. Und zwar um unsere emotionale Balance halten zu können: Den ganzen Tag über! Und eines nicht vergessen: Lachen steckt an! Tun wir es einfach! 😊



### PFLANZE DES MONATS: SAFRAN (CROCUS SATIVUS, „DAS ROTE GOLD“)

Als „Safran“ werden die kleinen Fäden bezeichnet, die sich im Blütenkelch der Krokuspflanze befinden. Die Gewinnung ist mühsam, denn die Pflanzen werden auf riesigen Feldern von Hand gepflückt und die Fäden aus dem Blütenkelch gezupft. Er ist in der Küche als Färbemittel und als eines der teuersten Gewürze der Welt bekannt. Auch in der Pharmazie ist er von Bedeutung. Die Blütenfäden enthalten vor allem sekundäre Pflanzenstoffe (darunter auch Carotinoide), die sich einerseits auf die **Verdauung positiv** auswirken, als auch das **Immunsystem stärken**. Einer der wichtigsten Einsatzgebiete ist aber die **antidepressive** Wirkung, die durch zahlreiche Studien belegt wurde. Das im Safran enthaltene Safranal lässt den Serotoninspiegel im Körper ansteigen, während das ebenfalls enthaltene Crocin ausgleichend wirkt. Genauere Informationen zu Wirkungen/Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



### PRODUKT DES MONATS IM MAI – 20 %



### SAFRAN D’OR VON ALPINAMED

- ✓ Für positive Stimmung und mehr Lebensfreude
- ✓ Für mehr Energie in Phasen von Müdigkeit
- ✓ Für starke Nerven und höhere Belastbarkeit
- ✓ Enthält Naturextrakte aus Safran und Kurkuma, Vitamine B6, B12 und Folsäure sowie Magnesium

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