



## AKTIV IM JULI



Liebe Kundinnen und Kunden!

An dieser Stelle lernen Sie das Team der Apotheke Auhof näher kennen. Heute bin ich an der Reihe, mich vorzustellen. Mein Name ist Paul Affenzeller. Ich komme ursprünglich aus dem Mühlviertel, lebe aber schon länger in Linz. Nach meinem Studium in Graz und einem Ausbildungsjahr in Gallneukirchen, hat es mich in die Apotheke Auhof verschlagen. Seit beinahe 5 Jahren arbeite ich nun schon hier und habe es keine Sekunde bereut. Egal ob wegen der netten KollegInnen oder der (fast immer 😊) freundlichen KundInnen, es ist immer eine Freude zur Arbeit zu kommen. Und wenn ich einmal nicht in der Arbeit bin oder Zeit mit meiner Freundin verbringe, finden Sie mich höchstwahrscheinlich beim Sport. Egal ob Sommersport wie Flag Football, Tennis oder Beachvolleyball, oder Wintersport wie Skifahren und Langlaufen, ich bleibe einfach immer gern in Bewegung. Natürlich beschäftige ich mich auch gerne mit der richtigen Ernährung und Nahrungsergänzung, um fit zu bleiben und Verletzungen vorzubeugen bzw zu behandeln. Es würde mich freuen, auch Ihnen bei Ihrem nächsten Besuch weiterhelfen zu können.

Ihr Mag.pharm. Paul Affenzeller und das Team der Apotheke Auhof

### TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: WAS HILFT GEGEN MUSKELKATER? VON UNSEREM PHARMAZEUTEN MAG.PHARM. PAUL AFFENZELLER

Wer viel Sport betreibt, schwitzt sehr viel (gerade im Sommer), und verliert viele Mineralstoffe. Krämpfe oder Muskelkater am nächsten Tag können die lästigen Begleiterscheinungen sein. Um dies zu verhindern, gibt es aber einige Möglichkeiten. Gegen die Krämpfe ist Magnesium die allseits bekannte Wunderwaffe. Aber auch gegen Muskelkater gibt es ein gutes Mittel, das die körpereigene Regeneration fördert: Verzweigt-kettige Aminosäuren, auch genannt BCAA's. Diese 3 Aminosäuren, während oder kurz nach dem Sport eingenommen, werden schnell in die Muskulatur eingebaut und können die lästigen Schmerzen am nächsten Tag verhindern. **SportAktiv** von Ökopharm vereint Magnesium und BCAA's sowie Vitamin C und einen Cistusextrakt, um nach dem Sport schnell zu regenerieren und das kurz anfällige Immunsystem zu stärken.

### PFLANZE DES MONATS: WILDE MALVE (MALVA SYLVESTRIS)

Die Wilde Malve ist bei uns auch als Käsepappel bekannt. Sie mag es sonnig und blüht zwischen Mai und September. Als Heilpflanze kommen sowohl ihre Blüten als auch die Blätter zur Anwendung. Der Käsepappeltee wird etwa bei Schleimhautreizungen im Mund-/Rachenraum sowie im Magen-Darm-Bereich empfohlen. Auch bei Sodbrennen kann er Abhilfe schaffen. Halten Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang nach den wunderschönen, hell-lila Blüten der Wilden Malve. Genauere Informationen zu Wirkungen/Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



### PRODUKT DES MONATS IM JULI – 15 %



#### Ökopharm® SportAktiv

- ✓ mit ausgewählten **Aminosäuren** und rasch und lang wirksamem **Magnesium** für die Muskulatur
- ✓ mit hochdosiertem **Vitamin C** aus der Acerolakirsche für das hochaktive Immunsystem des Sportlers
- ✓ mit dem wertvollen Extrakt der **Zistrose**

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