



GESUND UND VITAL DURCH DEN MAI!

Liebe Kundinnen und Kunden!

„Hänschen klein ging allein“,....aber bestimmt nie ohne sein Magnesium im Handgepäck – schon gar nicht wenn er am Weg zum Sportverein war (wie auch manche singen 😊)! Wenn wir Sie um ein Brainstorming bitten würden, kämen Stichwörter wie Muskelkrampf, Muskelkater, etc. Und natürlich ist ein ausgewogener Magnesiumhaushalt, wenn man viel Sport betreibt sehr wichtig! Aber viele wissen nicht, dass dieser Mineralstoff genauso wichtig für die Zähne/Knochen oder das Nervensystem ist. Daher widmen wir uns dieses Monat dem Magnesium. Außerdem haben wir einen Rezepttipp für ein schmackhaftes Kräuterwasser sowie eine Monatsaktion für Sie. Kommen Sie gesund durch den Mai!

Ihr Team der Apotheke Auhof

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: MAGNESIUM FÜR MUSKELN, KNOCHEN UND NERVEN

Magnesium können wir nicht selbst produzieren und müssen es über die Nahrung aufnehmen. Jetzt könnte sich Hänschen zwei Tafeln Bitterschokolade, drei Portionen Pommes Frites, 6 Bananen oder 20 Brötchen gönnen. Fazit: Die Magnesium-Präparate aus der Apotheke sind ohne Zweifel geeigneter, handlicher, und noch dazu in eine vom Körper sehr gut resorbierbare Form (zB. Magnesiumcitrat) gebracht. Es gibt **Brausetabletten** zum Auflösen, **Sachets**, die direkt in den Mund geleert werden, oder **fertige kleine Trinkfläschchen** für zwischendurch - und nicht zu vergessen: die altbewährten Formulierungen als **Kapsel** oder **Tablette**. Da ist für jeden „Einnahme-Typ“ etwas dabei.

Übrigens, Stress und Alkohol sind Magnesiumräuber! Also bleiben wir entspannt und genießen die länger werdenden Tage mit einem erfrischenden **Kräuterwasser**! Nehmen Sie dafür Eiswürfelformen und packen Sie verschiedenste Kräuter der Saison (z.B. Rosmarin: regt den Kreislauf an) in die Vertiefungen. Füllen Sie diese mit Wasser und ab in den Tiefkühler damit. Geben Sie in einen Wasserkrug ein paar Scheiben Zitrone, Sodawasser drauf und Kräuter-Eiswürfel hinein. Besonders schön wird es mit ein paar Beeren dazu.

PFLANZE DES MONATS: ROSMARIN (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Rosmarin stammt wie viele andere bekannte „Küchenkräuter“ (Salbei, Thymian) aus der Familie der Lippenblütengewächse. Er hat nadelartige, ledrige Blätter, die v.a. ätherisches Öl enthalten. Äußerlich angewendet wirkt das ätherische Öl durchblutungsfördernd und anregend auf das zentrale Nervensystem. Es wird daher u.a. bei leichten Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen etwa in Form von Salben eingesetzt, kommt aber auch zur Behandlung bei Kreislaufbeschwerden infolge eines zu niedrigen Blutdrucks zur Anwendung. Weitere Inhaltsstoffen des Rosmarins sind Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide und Harze. Genauere Informationen zu Wirkungen/Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



PRODUKT
DES MONATS
IM MAI
- 20 %



Magnofit ULTRA Sticks 40 Stück

- ✓ **Hohe Konzentration:** in einem Direkt-Stick sind 400 mg Magnesium
- ✓ **Praktische Einnahme:** Immer dabei und schnell für den Körper verfügbar
- ✓ **Frischer Geschmack** nach Zitrone

Apotheke Auhof 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