



MIT GESUNDEM MAGEN DURCH DIE FASCHINGSZEIT

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit einem fröhlichen Lei Lei starten wir in den Februar. Bunte Girlanden und Konfettis schmücken unsere Häuser. Die Kleinen und Großen schlüpfen in Verkleidungen und machen die Faschingsumzüge unsicher. Machen Sie mit und schlüpfen Sie in eine andere Rolle, denn Lachen ist gesund! Uns läuft schon das Wasser im Munde zusammen, wenn wir nur an die Krapfenvariationen denken, die uns aus den Schaufenstern der Bäckereien anlachen: Marmelade-, Vanille-, Schokolade-, Powidlkrapfen mit viel Staubzucker. Da ist für jeden etwas dabei. Wenn Sie zu der Personengruppe gehören, die im Vorhinein schon überlegen muss, ob Sie der Verführung nachgeben und somit eine eventuelle Magenverstimmung in Kauf nehmen, dann haben wir dieses Monat einen Tipp für Sie.

Kommen Sie gesund durch die Faschingszeit!

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

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: WAS TUN BEI SODBRENNEN?

Die Weihnachtszeit mit ihren kulinarischen Höhepunkten liegt noch nicht so lange zurück und nun steht die Faschingszeit bevor, die mit Krapfen oder einem Achterl beim Faschingsgschnas, unserem Magen wieder einiges abverlangt. Oft ist Reflux bzw. Sodbrennen eine erste Reaktion des Magens auf zu viel Zucker, Fett, Alkohol oder Koffein. Dazu kommt es, wenn der Magen zu viel Säure produziert und diese, v.a. im Liegen, in die Speiseröhre gelangt. Um diese Beschwerden zu lindern, empfehlen wir das Produkt „Gastro Balance“. Es beinhaltet u.a. einen Auszug aus Käsepappel und Bockshornkleesamen, welche Schleimstoffe enthalten und die Magenschleimhaut schützen. Die nachhaltigere Lösung ist jedoch auf eine bewusste Ernährung zu achten, und Alkohol und Koffein nur in Maßen zu genießen. Die ein oder andere Schlemmerei dürfen wir uns gönnen – man soll die Feste schließlich feiern wie sie fallen. Im Alltag sollten wir jedoch wieder zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zurückfinden. Sodbrennen kann aber auch andere Ursachen haben. Bei länger anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte Ihren Arzt auf!

PFLANZE DES MONATS: KÄSEPAPPEL (MALVA SYLVESTRIS)

Die Käsepappel bzw. wilde Malve ist eine altbekannte Heilpflanze, die seit der Antike bei vielerlei Beschwerden verwendet wird. Es sind vor allem die enthaltenen Schleimstoffe, die die Heilwirkung des Krauts ausmachen. Diese sorgen bei entzündeten Schleimhäuten, etwa im Rachen- oder Magenbereich, für Linderung der Beschwerden. Daher liegt auch ihr Anwendungsbereich hauptsächlich in der Behandlung von Magen-Darm- und Erkältungsbeschwerden. Außerdem hat die Käsepappel eine entzündungshemmende und reizlindernde Wirkung. Verarbeitet wird die Pflanze bevorzugt als Tee. Dafür werden ihre Blätter verarbeitet. Genauere Informationen zu (Neben-)Wirkungen erhält. en Sie bei uns in der Apotheke.



**PRODUKT
DES MONATS
IM FEBRUAR
– 20 %**



GASTRO BALANCE REFLU

- ✓ Medizinprodukt mit 4-fach Wirkung: Bio-Barriere, Neutralisation, Schutz und Regeneration
- ✓ Rasche Wirkung und praktische Direktsticks für unterwegs
- ✓ Geeignet für Vegetarier, Veganer
- ✓ Ohne Zuckerzusatz, laktose- und glutenfrei

Apotheke Auhof KG

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