



DER FRÜHLING STEHT VOR DER TÜR!

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Frühling kommt mit all seinen schönen Seiten. Die Tage werden länger, die Vögel zwitschern wieder lauthals und der ein oder andere bekommt Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Gerade wenn wir die Zeit mit ein paar Sonnenstrahlen auf der Haut genießen wollen, beginnen aber auch die Pflanzen aus dem Winterschlaf zu erwachen. Dies bedeutet für viele von uns leider den Beginn der Allergiezeit mit all ihren Auswirkungen. Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie wir AllergikerInnen in der Apotheke unterstützen können, erfahren Sie in unserem Tipp des Monats.

Wir wünschen allen einen angenehmen Frühlingsbeginn!
Ihr Team der Apotheke Auhof

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: UNTERSTÜTZUNG BEI POLLENALLERGIE

Allergieauslösende Stoffe werden als Allergene bezeichnet, wie z.B. Pflanzenpollen. Die Beschwerden können leicht bis sehr schwer ausfallen. Am häufigsten kommt es zu Atemwegsbeschwerden, Reizungen der Augen und Nase sowie der Haut. Bitte achten Sie auch auf Kreuzallergien. Unser Immunsystem ist darauf programmiert schädliche Stoffe als fremd zu erkennen und darauf dementsprechend zu reagieren. Aber es reagiert leider auch manchmal auf strukturell ähnliche Stoffe, die in bestimmten Obstsorten, Nüssen oder Gewürzen vorkommen. Sollten Sie an einer Allergie leiden, können Augentropfen, Nasensprays oder Antihistaminika Linderung verschaffen. Weiters gibt es auch pflanzliche Therapiemöglichkeiten wie Extrakte aus der Traganthwurzel oder Schwarzkümmelöl, die sowohl schon vorbeugend als auch akut eingesetzt werden können. Begleitend können auch Mikronährstoffe eingesetzt werden, beispielsweise hochdosiertes Vitamin C oder Zink. Wir beraten Sie dazu gerne ausführlich und persönlich in der Apotheke.

PFLANZE DES MONATS: SCHWARZKÜMMEL (NIGELLA SATIVA)

Schwarzkümmel, oder auch „Echter Schwarzkümmel“, gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) und kann bis zu 50 cm hoch werden. Der Schwarzkümmel kommt ursprünglich aus dem Nahen Osten und wurde in der Türkei und dem Irak schon sehr früh kultiviert. Das Schwarzkümmelöl wird aus den Samen gewonnen und als Heilmittel oder Gewürz weiterverarbeitet. Schwarzkümmelöl besitzt eine Reihe von Inhaltsstoffen, die Allergien entgegenwirken. Es enthält eine große Menge an Omega-3, -6 und -9-Fettsäuren. Ebenfalls enthalten sind ätherischen Öle. Diese haben eine desinfizierende, antioxidative und antimykotische Wirkung und helfen vor allem bei Infektionen. Der Bestandteil Melanthin (ein Saponin) reinigt die Bronchien und wirkt sekretlösend. Genauere Informationen zu Wirkungen/ Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



PRODUKT DES MONATS MÄRZ – 20 %



Burgerstein Zink-C Toffees

- ✓ schmackhafte Toffees zum Lutschen mit Zink, Vitamin C und feinem Orangenaroma
- ✓ über die Schleimhäute können Zink und Vitamin C bestens aufgenommen werden
- ✓ zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems

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