



## GESTÄRKT DURCH DIE ALLERGIESAISON

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit dem Frühlingsbeginn hat auch längst die Heuschnupfenzeit wieder begonnen. AllergikerInnen spüren vielleicht schon seit Ende Februar erste Symptome, als die Hasel und die Erle zu blühen begannen. Für heuer wurde eine besonders intensive Pollenblüte angekündigt. Die Therapiemöglichkeiten für AllergikerInnen sind vielfältig. Diese möchten wir Ihnen dieses Monat genauer vorstellen. Passend dazu erhalten Sie unser Produkt des Monats Schwarzkümmelöl Kapseln von Alpinamed zum Aktionspreis von – 20 %.

Kommen Sie gut durch die Allergiezeit!

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

### TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: WIE KANN MAN POLLENALLERGIE SYMPTOME LINDERN?

AllergikerInnen können ein Lied davon singen: mit einem lachenden und einem – im wahrsten Sinne des Wortes – weinenden Auge freut man sich auf den nahenden Frühling. Sobald der Schnee weg ist und die Temperaturen leicht ansteigen, setzt die Blüte der ersten Frühblüher ein, und damit beginnt auch die Heuschnupfen-Saison. Viele fühlen sich richtiggehend abgeschlagen und kämpfen mit unterschiedlichen Symptomen wie brennenden und juckenden Augen, Halskratzen, Nießattacken bis hin zu Asthma. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Symptome im Alltag zu lindern. Oft bleiben Pollen an Haaren und Kleidung haften. Es empfiehlt sich daher, die Kleidung zu wechseln, sobald man nach Hause kommt und die Haare abends vor dem Bett gehen zu waschen. Lüften am besten früh morgens oder abends, wenn die Pollenkonzentration nicht ganz so hoch ist. Außerdem kann man das Bett mit einer Tagesdecke zudecken, sodass sich die Pollen nicht auf Polster und Bettdecke ansammeln und so für eine nächtliche Allergieattacke sorgen. Begleitend zu herkömmlichen Therapiemöglichkeiten wie die Einnahme von Antihistaminika, Nasensprays und Augentropfen empfehlen wir, das Immunsystem zu stärken, etwa über die Einnahme von Vitamin C, Zink oder Schwarzkümmelöl. Letzteres enthält Thymochinon, welches für die entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung verantwortlich ist. Es unterstützt das Immunsystem und kann Allergiesymptome lindern. Außerdem ist es eine wertvolle Omega-6 Quelle (Linolsäure), welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.

### PFLANZE DES MONATS: SCHWARZKÜMMEL (NIGELLA SATIVA)

Schwarzkümmel gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und kommt ursprünglich aus dem Nahen Osten. Schon im alten Ägypten wurde Schwarzkümmel kultiviert. Aus diesem kann das Schwarzkümmelöl gewonnen werden – vorzugsweise kaltgepresst in einem schonenden Verfahren. Es ist reich an Linolsäure und enthält ätherisches Öl. Dieses beinhaltet den wertvollen Inhaltsstoff Thymochinon, welcher für die entzündungshemmende, antibakterielle und antiallergische Wirkung verantwortlich ist. Genauere Informationen zu Wirkungen/Nebenwirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



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



### ALPINAMED® SCHWARZKÜMMELÖL forte

- ✓ Kaltgepresstes Schwarzkümmelöl
- ✓ Zur Unterstützung des Immunsystems
- ✓ Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- ✓ Vegan

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