



## INFEKTFREI DURCH DEN SOMMER!

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit dem Hochsommer verbinden wir die schönen Dinge des Lebens, wie Urlaub, Eisessen und lange Badetage am See. Doch Sommerzeit ist leider u.a. auch Erkältungszeit. Durch Klimaanlage, unzureichende Flüssigkeitszufuhr oder etwa auch durch Unterkühlung im Unterleib können verschiedene Infektionskrankheiten entstehen. Wie Sie diese behandeln bzw. entgegenwirken können, erfahren Sie in diesem Newsletter. Gerne beraten wir Sie dazu ausführlich bei uns in der Apotheke. Außerdem sind die Apotheke Auhof Bärentraube-Kapseln unser Produkt des Monats, und Sie erhalten dieses im August zum Aktionsnachlass von -20 %.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

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

### TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: INFEKTIONEN IM SOMMER VORBEUGEN UND BEHANDELN

Auch im Sommer sind wir nicht vor Infekten gefeit. Nicht selten kommt es bei vielen gerade im Sommer zu Symptomen wie Halsweh, Husten oder Blasenentzündungen. Diese entstehen u.a. durch den Aufenthalt in stark gekühlten Räumen, durch mangelnde Flüssigkeitsversorgung und durch zu lange Exposition im kalten Wasser. Gerade letzteres, gepaart mit einer eventuellen Keim- bzw. Bakterienbelastung im Gewässer, führt v.a. bei Frauen häufig zu Blasenentzündungen. Wird nach dem Schwimmen die nasse Badebekleidung nicht gewechselt, kann es auch im Sommer zu einer Unterkühlung im Unterleib und somit zu einer Schwächung der Blasenschleimhaut kommen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Klimaanlage nicht zu kalt einzustellen, immer eine Trinkflasche dabei zu haben und nach dem Schwimmen, die Badebekleidung zu wechseln. Bei Blasenentzündungen können Pflanzenextrakte Linderung verschaffen. Einige Klassiker sind Bärentraube, Goldrute, Birkenblätter und Brennnessel. Sie wirken antibakteriell, krampflösend, entzündungshemmend und harntreibend. Weiters ist die Cranberry altbewährt. Sie enthält Proanthocyanidine, die verhindern, dass die Bakterien am Harnleiter aufsteigen können. Wir empfehlen besonders die Bärentraube als hochdosiertes Extrakt. Sie hat einen hohen Gehalt an Polyphenolen. Diese wirken natürlich antibakteriell in der Harnblase.

### PFLANZE DES MONATS: BÄRENTRAUBE (ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI)

Die Bärentraube gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Sie wächst bevorzugt in hohen Lagen auf der gesamten nördlichen Halbkugel. Der immergrüne Zwergstrauch wird maximal 1,5 m groß und bildet dichte Matten aus kleinen Laubblättern, die man auch medizinisch nutzt. Verwendung finden die Blätter vor allem als Tee oder Extrakt (Tabletten, Tropfen). Pharmakologisch wirksam ist hierbei der Inhaltsstoff Arbutin. Weitere Informationen zu (Neben-)wirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



**PRODUKTE  
DES MONATS  
IM AUGUST  
-20 %**



### APOTHEKE AUHOF BÄRENTRAUBE KAPSELN

- ✓ Linderung bei Entzündungen der ableitenden Harnwege
- ✓ Natürlich antibakteriell wirksam
- ✓ Rein pflanzlich

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