



GESUND DURCH DIE HEISSEN SOMMERTAGE

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit dem Juli beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres – die Ferien- und Urlaubszeit. Doch die Hitzewelle der letzten Tage hat auch vielen von uns zugesetzt. Die Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sei es körperlich oder psychisch, sind nicht zu unterschätzen. Daher haben wir dieses Monat einige Tipps für Sie zusammengefasst, wie Sie gut und gesund durch die Hitzewelle kommen. Passend dazu ist unser Monatsprodukt im Juli der Bepanthen® Schaumspray, erhältlich zum Aktionspreis von -20 %. Auch unsere beliebten Reiseapotheken-Sets sind nach wie vor verfügbar. Sie bieten eine praktische Grundausrüstung für den Urlaub und können individuell an Ihr Reiseziel sowie an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Wir beraten Sie dazu gerne persönlich und stellen gemeinsam mit Ihnen das passende Set zusammen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Ferienstart und viele unvergessliche Sommermomente!

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

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: GESUND DURCH DIE HEISSEN SOMMERTAGE

In den Sommermonaten sollten Sie auf einen zuverlässigen Sonnenschutz achten. Sonnenbrände schaden der Haut enorm und sollten unbedingt vermieden werden. Maßnahmen wie geeignete UV-Bekleidung, Kopfbedeckung, Sonnencremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor (30, noch besser 50) sowie das Meiden der intensiven Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr bieten einen guten Schutz. Um zusätzlich einem möglichen Hitzeschlag vorzubeugen, sollten Sie auf körperliche Anstrengung verzichten und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Um den Kreislauf an heißen Tagen zu entlasten, helfen regelmäßige Abkühlung und Wechselduschen. Notwendige (leichte) körperliche Aktivitäten sollten auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Kinder, ältere Menschen und Personen mit Kreislaufbeschwerden sollten ganz besonders auf die Warnsignale ihres Körpers, wie etwa Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, erhöhte Temperatur, etc. achten. Bei trockener oder durch Sonne beanspruchter Haut empfehlen wir die Verwendung von Bepanthen® Schaumspray. Ob leichte Sonnenrötungen, gereizte Haut oder kleine Hautirritationen – der kühlende Schaumspray sorgt für eine angenehme Erfrischung und unterstützt die Regeneration der Haut. Bei Fragen zu Sonnen- und Hitzeschutz, Kreislaufbeschwerden oder der richtigen Hautpflege beraten wir Sie gerne persönlich bei uns in der Apotheke.

REZEPT DES MONATS: ZITRONEN-RICOTTA-PASTA (4 PORTIONEN)

ZUTATEN:

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Linguine)
- 250 g Ricotta
- Saft von 2 Zitronen
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Frisches Basilikum oder Petersilie
- Optional: Chili-Flocken

SO WIRD'S GEMACHT:

1. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Ricotta, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Parmesan und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren.
3. Ca. 1 Tasse Nudelwasser aufheben.
4. Die heiße Pasta direkt zur Ricotta-Mischung geben.
5. Nach und nach etwas Nudelwasser einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit frischem Basilikum und Parmesan servieren.



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