



MIT VOLLER KRAFT INS NEUE SCHULJAHR!

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wir hoffen, dass Sie den Sommer, trotz des regenreichen Juli, genossen haben und frisch und erholt in den September starten. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass die Sommerferien nicht nur Entspannung und Urlaub bringen, sondern auch der Spagat zwischen Familie und Beruf zu schaffen ist. Der Schulbeginn bedeutet zwar für viele wieder zurück zu den gewohnten Routinen, aber auch der Alltag stellt v.a. für Familien eine Herausforderung dar. Umso wichtiger ist es, dass wir gesund und gestärkt in den September starten. Daher möchten wir Ihnen diesen Monat die Bedeutung von Omega-3 für unsere Gesundheit näherbringen. Passend dazu erhalten Sie im September alle Produkte der Firma Norsan zum Aktionspreis von minus 20 %.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Start in den Herbst!

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

TIPP DES MONATS AUS DER APOTHEKE: DIE BEDEUTUNG VON OMEGA-3 FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Omega-3 Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und für unseren Körper lebenswichtig. Da er diese nicht selbst herstellen kann, sind wir auf eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Es gibt pflanzliche Omega-3 Fettsäuren, die u.a. in Leinsamen oder Walnüssen vorkommen, sowie marine Omega-3 Fettsäuren, die in Meeresprodukten enthalten sind. Omega-3 hat vielfältige positive Auswirkungen: es stärkt die **Herzfunktion**, wirkt sich positiv auf die **Sehkraft** aus, verbessert die **Gehirnfunktion** und beeinflusst positiv den **Zellstoffwechsel**. Durch unseren gegenwärtigen Ernährungsstil ist eine ausreichende Versorgung meist nicht gewährleistet, weshalb viele Menschen unter einem Mangel leiden. Von großer Bedeutung ist die Balance zwischen **Omega-3** und **Omega-6 Fettsäuren**. Letztere gehören auch zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind auch essentiell für unseren Körper, etwa für die Regulierung des Blutdrucks und der Cholesterinwerte. Sie kommen v.a. in Pflanzenölen, Rindfleisch, Milchprodukten, etc. vor. Nehmen wir jedoch im Verhältnis zu den Omega-3 Fettsäuren zu viele Omega-6 Fettsäuren zu uns, dann gerät unser Körper in ein Ungleichgewicht, welches Entzündungsprozesse begünstigt und sich negativ auf die Gefäße auswirken kann. Sollte ein Mangel festgestellt werden, so kann Omega-3 mittels Nahrungsergänzungsmitteln substituiert werden. Wir empfehlen die qualitativ hochwertigen Produkte der norwegischen Firma Norsan. Diese bietet Omega-3 in Öl- oder Kapselform an und hat auch eine eigene Produktlinie für Kinder entwickelt.

PFLANZE DES MONATS: (MIKRO)ALGEN

Mikroalgen sind Organismen, die auf vielfältige Weise in Süß- und Salzwasser vorkommen und sind die ursprüngliche Quelle für Omega-3 Fettsäuren. Im Gegensatz zu Landpflanzen haben Algen keine Wurzeln und nehmen Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Meer durch Osmose über ihre gesamte Oberfläche auf. So gelangen wertvolle Nährstoffe in hoher Konzentration direkt ins Innere der Zelle. Algenöl ist eine wertvolle Quelle für Omega-3 Fettsäuren und ist bestens für Veganer geeignet. Weitere Informationen zu (Neben-)wirkungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



PRODUKTE DES MONATS IM SEPTEMBER -20 %



OMEGA-3 PRODUKTE VON NORSAN

- ✓ Natürliche Fischöle ohne Konzentrate
- ✓ Keine Schwermetall-/Schadstoffbelastung durch 3fachen Reinigungsprozess
- ✓ Fische aus nachhaltigem Fischfang

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