

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE  
NIKOLAI+APOTHEKE

51

Sept./Okt. 2020

Aktuell

### Gesichts- Schutz-Visier

Made in Flensburg!



pro Stück

Jetzt 12,99€

NIKOLAI+APOTHEKE  
FRIEDHEIM+APOTHEKE

Das Gesichtsschild ersetzt nicht den Mund-Nasenschutz (Maske). Das Visier ist für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Maske tragen können, für medizinisches Personal, für Personen, denen das Tragen einer Maske nicht zugemutet werden kann (z. B. Kindern) und für Menschen, die dies zusätzlich zur Maske tragen möchten.



Maskenpflicht an den

Schulen in SH. Wir bieten Kinder-Masken in OP-Qualität. Das Atmen fällt leichter als bei Stoffmasken.

Zertifiziert und dreilagig.

Jede Maske bei uns

für nur 1,- €

Am So, 27. September

Verkaufsoffener Sonntag  
in der Innenstadt

NIKOLAI+APOTHEKE ist  
von 13-18 Uhr geöffnet

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE

Südermarkt 12



Vom  
21. - 25. Sept.  
Osteoporose-Messung  
in der NIKOLAI+APOTHEKE

## Knochenbrüchen vorbeugen – mit Osteoporose-Früherkennung!

Knochendichte-Messwoche vom 21. - 25. September in der NIKOLAI+APOTHEKE.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Masse und Dichte der Knochen abnimmt. Dadurch werden die Knochen, insbesondere die Wirbelkörper, porös und brüchig.

Schätzungsweise jeder siebte Deutsche über 50 Jahren leidet unter Osteoporose. Leider entwickelt sich diese Krankheit schleichend und bleibt lange ohne Symptome. Manche Betroffenen leiden unter unklaren Rückenschmerzen. Andere berichten über eine Art

Schwächegefühl im Rücken. Eindeutige Warnzeichen gibt es nicht. Irgendwann kann es dann plötzlich zum Knochenbruch kommen, typischerweise aus unverhältnismäßigem Anlass: Ein Sturz aus dem Stand, manchmal auch nur das Abstützen der Hand, eine Drehbewegung, ein Hustenstoß. Durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche, besonders Oberschenkel- und Wirbelkörper-Frakturen, gehen mit reduzierter Lebensqualität und erhöhter Sterblichkeit einher.

Dabei kann jeder  
der Osteoporose  
vorbeugen!

Es gilt, dass jegliche körperliche Aktivität besser ist als gar keine! Darüber hinaus kann man mittels fachkundig abgestimmtem Krafttraining den Knochenaufbau gezielt anregen.

Und Knochen brauchen Vitamin D und Kalzium. Eine gute Versorgungslage mit mindestens 1000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D

täglich wirkt sich nicht nur positiv auf den Knochenaufbau aus. Vitamin D kann auch die Muskelfunktion verbessern und eine bestehende Sturzneigung verringern, so dass das Knochenbruch-Risiko sinkt. Was den Knochenbaustein Kalzium betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm Kalzium pro Tag über die Nahrung zu empfehlen. Gute Quellen: Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer wie zum Beispiel Gerolsteiner.

## AKTIONS- WOCHE

Kommen Sie vom 21. - 25. September in die NIKOLAI+APOTHEKE zu unserer Früherkennungsmessung. Für nur 12,- € wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt.

Bitte Termine vereinbaren in der NIKOLAI+APOTHEKE oder unter Tel. 0461-150400

## Gesundheit hängt vom Darm ab

Vortrag Di, 8. Sept., 19.30 Uhr FRIEDHEIM+APOTHEKE



Referentin: Dagmar Praßler, Heilpraktikerin. „Eine Fehlbisiedlung des Darms kann überall im Körper Beschwerden verursachen. Erfahren Sie in meinem Vortrag, was Sie tun können, wenn Ihr Darm gereizt ist.“

Der Darm ist besiedelt mit Billionen von guten, nützlichen Bakterien, die für viele Funktionen des Körpers eine wichtige Bedeutung haben. Umwelteinflüsse und Medikamente (wie z.B. Antibiotika) können zu Störungen dieser sensiblen

Mikroben-Welt führen. Es kann sich eine Fehlbisiedlung des Darms mit schädlichen Bakterien durch vielerlei Beschwerden, sogar mit depressiven Symptomen, bemerkbar machen. Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler ist als Referentin deutschlandweit bekannt.

Am Di, 8. September gibt sie Ihnen wertvolle Tipps für Ihre Darmgesundheit.

Außerdem: Individuelle Darmberatung am Fr, 11. September von 10 -16 Uhr.

Bitte für beide Termine vorher anmelden. Tel. 0461-37480.

## Botendienst und Online-Shop

Schon immer konnten Sie auf Wunsch unseren bewährten Botendienst in Flensburg, Glücksburg, Wees und Harrislee nutzen. Ob gesundheitlich angeschlagen oder weil man sich einen komfortablen Medikamenten-Service wünscht, es gibt viele Gründe für unseren Botendienst. Gute Beratung kommt dabei nicht zu kurz! Sie erreichen uns persönlich oder telefonisch in der FRIEDHEIM+APOTHEKE am Twedter Plack, Tel. 0461-37480 und in der NIKOLAI+APOTHEKE an der Roten Straße, Tel. 0461-150400. Seit Beginn der Corona-Zeit ist der Bedarf noch mal deutlich gewachsen. Mehrere Fahrer sind montags

bis freitags unterwegs, um Sie mit Medikamenten und Apotheker-Waren zu versorgen. Im Nahbereich liefern unsere Fahrrad-Boten aus. Zeitlich maximal flexibel! Noch bequemer und sicher geht es unter [www.flensburger-apotheke.de](http://www.flensburger-apotheke.de). Medikamente online bestellt und durch unsere Boten geliefert. Komfort des Internets UND Sicherheit unserer beiden Apotheke vor Ort. Probieren Sie es einfach aus!



Unsere „Boten-Flotte“

## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Ann-Kathrin Weiß



Annalena Dase



Michaela Niklasson



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Jessica Hacia



Angela Witte



## Was sind Aphthen und woher kommen Sie?

Aphthen sind kleine, sehr schmerzhaft entzündete Mundscheidhaut.

Vor allem Kinder verweigern aufgrund der Beschwerden häufig das Essen. Die genauen Ursachen und Auslöser von Aphthen sind nicht bekannt. Eine Beteiligung von Bakterien oder Viren konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

Sicher ist, dass genetische Faktoren das Auftreten von Aphthen begünstigen. Daneben scheint die Nahrungsaufnahme eine wichtige Rolle zu spielen. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können Aphthen hervorrufen (z. B. Gluten, Nüsse, Tomaten, Käse). Auch scharf gewürzte Speisen, Zitrusfrüchte und Alkohol fördern die Aphthenbildung. Aber auch Nahrungsdefizite (Vitamin-B12-, Eisen-, Zink- oder Folsäuremangel), ein verminderter

Säuregehalt des Magensafts oder hormonelle Veränderungen können auslösend wirken.

Weitere Ursachen sind ein geschwächtes Immunsystem oder psychische Belastungen. Schließlich können mechanische Reizungen der Mundscheidhaut durch Zahnprothesen, Zahnspangen oder ein Biss auf die eigene Wange oder Lippe Aphthen hervorrufen.

**So können Sie Aphthen vorbeugen:**

Ein sauberer Mund ist das A und O in der Prävention: Es sollte auf regelmäßiges Zähneputzen, kombiniert mit Mundwasser oder Spülungen, und die zahnärztliche Vorsorge



**Durch gute Mundhygiene und Achtsamkeit bei der Ernährung kann man Aphthen vorbeugen!**

geachtet werden. Der Verzicht auf Snacks zwischen den Mahlzeiten verlängert bei vielen Patienten die aphthenfreie Zeit. Das Weglassen von sehr sauren oder stark gewürzten Speisen kann diesen vorbeugenden Effekt noch verstärken.

**Wirksame Therapien:**

Alle verfügbaren Behandlungsmaßnahmen zielen auf die Linderung der Beschwerden

und die Heilung der geschädigten Mundscheidhaut ab. Hierbei werden Salben oder Gele eingesetzt, die ein lokal betäubendes Mittel enthalten. Alternativ können pflanzliche Tinkturen aus Myrrhe, Nelke oder Rhabarberwurzel die Beschwerden mildern.

Bei großflächigen Mundscheidhaut-Entzündungen oder einer Vielzahl an Aphthen können alkoholfreie Lösungen zum Gurgeln eingesetzt werden.

**Fragen Sie uns - wir beraten Sie gern!**

Unsere Beratung  
Ihr Plus

### Termine zum Vormerken:

**Am So, 8. November**  
Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt  
Auch die NIKOLAI+APOTHEKE hat geöffnet von 13 - 18 Uhr

**Am Mi, 4. November**  
Eubos Beratungs- und Rabatt-Tag



Mehr Infos in der Nikolai+Apotheke  
Tel. 0461-150 400

NIKOLAI+APOTHEKE

## Unsere Beratung - Ihr Plus



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Masoumeh Rastgoo



Christiane Wieck



Marcus Werner



Wilh A. Willms



Joana Schwarzer



Mona Mader



Nicole Morales

### Termine zum Vormerken:

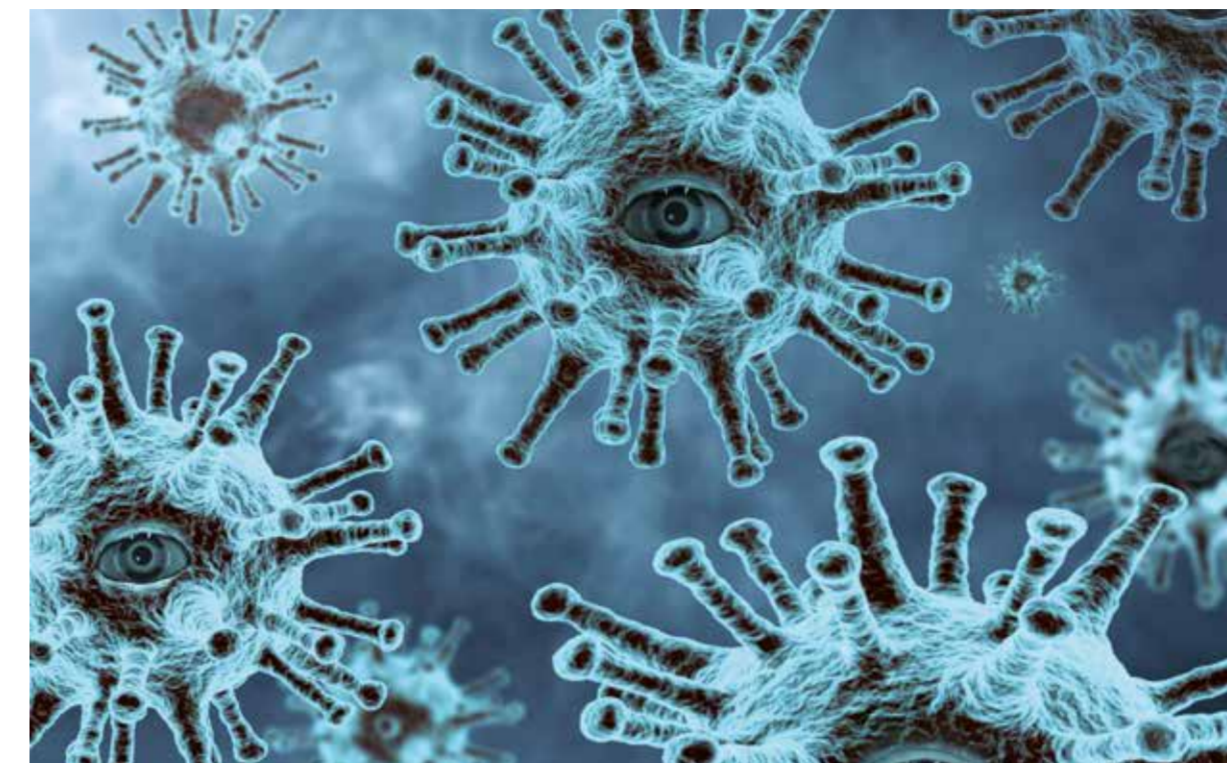
**Aktions-Woche vom 9. - 14. November**

**Vitamin D-Mess-Woche**  
Wir messen Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut und beraten Sie kompetent zu Ihrem Messergebnis.



Mehr Infos in der Friedheim+Apotheke oder unter Tel. 0461-37 480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



## Was hat die CO<sub>2</sub>-Menge in Innenräumen mit der Corona-Gefahr zu tun?

Aufgabe unserer Lungen ist es, Sauerstoff in den Körper hinein und CO<sub>2</sub> (Kohlendioxid) hinaus zu bringen. Jeder Mensch atmet so pro Minute etwa 8 Liter Luft aus, die zuvor im intensiven Kontakt mit seinem Lungengewebe standen.

**Die ausgeatmete Luft enthält neben CO<sub>2</sub> auch winzige Flüssigkeitströpfchen (Aerosole).** Ist die jeweilige Person mit Corona infiziert, können diese Tröpfchen auch Corona enthalten.

Atmet ein gesunder Mensch eine gewisse Dosis dieser kontaminierten Tröpfchen ein, so wird die Krankheit übertragen. In geschlossenen Räumen verläuft die Anreicherung von CO<sub>2</sub> und Aerosolen aus der menschlichen Atemluft

parallel. So kann die CO<sub>2</sub>-Messung eine einfache Lösung zur Abschätzung des aktuellen Risikos durch Aerosole in Innenräumen sein. Es liegt nahe, die CO<sub>2</sub>-Konzentration in Innenräumen zu messen, um bei gleichzeitig steigenden Aerosol-Mengen rechtzeitig zu lüften.

Die CO<sub>2</sub>-Konzentration ist auch ein Maß dafür, wieviel Prozent der von uns eingeatmeten Luft aus bereits ausgeatmeter Luft anderer Menschen besteht. Frische Luft im Freien hat eine CO<sub>2</sub>-Konzentration von ca. 400 ppm (parts per million). Eine gemessene CO<sub>2</sub>-Konzentration von ca. 1200 ppm in Innenräumen bedeutet beispielsweise, dass ca. 2% der Luft bereits Lungenkontakt hatte.

Jeder fünfzigste Atemzug besteht dann statistisch gesehen aus bereits schonmal eingeatmeter Luft. Das sich daraus ergebende konkrete Corona-Infektionsrisiko hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab, die zur Zeit noch intensiv erforscht werden. (Dazu gehören die Anzahl von weiteren Personen im selben Raum, das lokale Pandemie-Geschehen und die Strömung der Luft. Insgesamt gilt natürlich: Ist keine der im Raum befindlichen Personen infiziert, so besteht auch bei hohen Konzentrationen kein Infektionsrisiko.)

**Wie der Infektionsgefahr vorbeugen?**

Aus obigen Überlegungen folgt, dass eine gute Durchlüftung

von Räumen mit mehreren Menschen das Covid-19-Risiko senkt. Unabhängig davon fördert ein gutes Raumklima auch die Konzentrationsfähigkeit. Das Umweltbundesamt hat hierzu allgemeine Leitlinien zur „Gesundheitlichen Bewertung von Kohlendioxid in der Innenraumluft“ verfasst. Demnach ist eine Konzentration kleiner 1000 ppm CO<sub>2</sub> hygienisch unbedenklich.

**Wir empfehlen, die CO<sub>2</sub>-Konzentration in Räumen mit mehreren Menschen zu messen und bei Überschreiten von 1000 ppm CO<sub>2</sub> zu lüften, so dass mittels Querlüften mit Durchzug bis 450 ppm CO<sub>2</sub> wieder unterschritten werden.**

**Blieben Sie gesund!**

### Meine Empfehlung:

#### Wie kann man Herpes schnell los werden?

Meistens bildet sich ein Herpes wenn das Immunsystem geschwächt ist. Aber auch Ekel oder Sonneneinstrahlung können ihn auslösen.

Generell gilt: Ein Herpes sieht nicht gut aus und macht durchaus lästige Beschwerden. Ziehen, Brennen und Kribbeln folgen ständig aufbrechende, ansteckende Bläschen. In der Heilungsphase sieht's dann noch unschöner aus. Und der Schorf bricht beim Lachen und Essen leicht wieder auf.

**Mein Tipp: Damit es gar nicht so schlimm wird, frühzeitig mit Lysin den Herpes stoppen. Hierbei unterstützt die Kombination mit Zink das eigene Immunsystem! Auch Pencivir oder bei schweren Verläufen Zovirax Duo kommen individuell in Frage. Wir beraten Sie gern!**



Ramona Lemke  
Pharm.-technische Assistentin

Wir beraten Sie gern!

### Meine Empfehlung:

#### Der absolute Frische-Kick

Ob Sonnenlicht oder Tragen eines Mundschutzes, unsere Haut leidet diesen Sommer unter besonderen Belastungen. Vor allem der Feuchtigkeitsverlust macht vielen zu schaffen. Die Haut spannt und wirkt faltiger als sonst. Auch kleine Einschlüsse und Unreinheiten können sich bei suboptimaler Pflege bilden.



Christina Eberle  
Kosmetikerin

Prima Haut-Wellness

#### Hyaluron-Ampullen von Dr. Grandel als ! Feuchtigkeits-Booster !

Trockenheits-Fältchen werden mit den DR. GRANDEL Hyaluron Ampullen gezielt von innen aufgepolstert und deutlich gemildert. Die Ampulle „Hyaluron at Night“ dringt mit Depot-Hyaluron sogar in die tiefen Hautschichten ein. Sie spendet über viele Stunden intensive Feuchtigkeit und stimuliert die hauteigene Produktion von Hyaluronsäure.

Alle Hyaluronsäure-Ampullen aktuell zum Sonderpreis von nur je 3,99 €

aktueller Sonderpreis



**Unsere Empfehlung:**

Vitamin D 3-Liquid  
Pure 22,5 ml  
**Jetzt 23,99€**



**-20 %**  
AVP\* 29,90 €

OMNi-BiOTiC SR-9  
Mit hochaktiven  
Darmsymbionten  
28 x 3 g **Jetzt 31,99€**



**-20 %**  
AVP\* 39,95 €

RubaXX Cannabis CBD  
Gel 120 g  
homöopathisch bei schmerzenden  
Knochen, Gelenken, Muskeln  
oder bei Verletzungen und  
Überanstrengungen  
**Jetzt 19,99€**



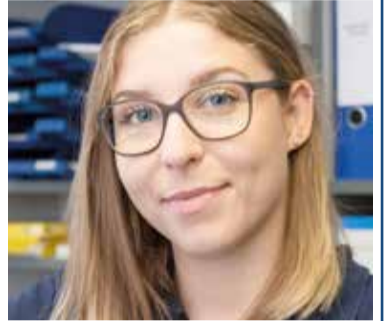
**-22 %**  
AVP\* 25,70 €

„Rubaxx® Cannabis CBD Gel mit 10% CBD Lösung. Durch die im Gel verarbeiteten ätherischen Öle ist es kühlend. Ein- bis mehrmals täglich aufgetragen unterstützt es besonders beanspruchte Muskelpartien.“



Ulrike Budinsky  
Pharma.-technische Assistentin

„OMNi-BiOTiC SR 9: Bei psychischer Beanspruchung ist die Ergänzung der Darmflora mit ausgewählten Bakterienstämmen sinnvoll, denn das Mikrobiom steuert nicht nur die Darmfunktion, sondern über die sog. Darm-Hirn-Achse auch Stimmungslage, Emotionen und geistige Leistungsfähigkeit. Studien zeigen klar, dass Bakterienkombinationen Einfluss auf jene Hirnregionen haben, welche für die Entscheidungsfindung und die Konzentrationsfähigkeit verantwortlich sind.“



Karolina Antosik  
Pharm.-kaufmänn. Angestellte

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Hoggar Night  
20 St.  
**Jetzt 9,99€**



**-23 %**  
AVP\* 12,97 €

Magnesium Verla N  
Dragees 200 St.  
**Jetzt 11,29€**



**-30 %**  
AVP\* 16,00 €

Thomapyrin Classic\*\*  
20 St.  
**Jetzt 4,45€**



**-40 %**  
AVP\* 7,38 €

**Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...**

**...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege**

Exakt  
Tablettenteiler  
**Jetzt 4,99€**



**-10 %**  
AVP\* 5,50 €

Linola Forte  
Shampoo  
200 ml  
**Jetzt 10,49€**



**-19 %**  
AVP\* 12,95 €

Sinupret extrakt  
Bei Entzündungen der  
Nasennebenhöhlen  
20 Tabl. **Jetzt 11,49**



**-20 %**  
AVP\* 14,28 €

Bepanthen Salbe  
100 g  
**Jetzt 12,49€**



**-18 %**  
AVP\* 15,20 €

Braun Thermoscan 3  
Ohrthermometer  
**Jetzt 27,99€**



**-20 %**  
AVP\* 34,99 €

ThermaCare  
Rücken 2 St.  
bei Muskelschmerzen  
**Jetzt 9,99€**



**-20 %**  
AVP\* 12,49 €

FRIEDHEIM+APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE  
Südermarkt 12

**Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!**

**NIKOLAI+APOTHEKE**

Leitende Apothekerin Christina Tieg  
Südermarkt 12 (An der Roten Straße) · 24937 Flensburg  
Tel. 0461-150 400 · Fax 0461-150 4039  
info@nikolai-apo.de · [www.nikolai-apo.de](http://www.nikolai-apo.de)  
Mo - Fr 8:00 - 19:00 Uhr Samstag 8:00 - 18:00 Uhr

**FRIEDHEIM+APOTHEKE  
FUSSPFLEGE+KOSMETIK  
AM TWEDTER PLACK**

Dr. Friederike Friedrich-Harder  
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg  
Tel. 0461-37 480 · Fax 0461-310 196  
info@friedheim-apotheke.de · [www.friedheim-apotheke.de](http://www.friedheim-apotheke.de)  
Mo - Fr 7:30 - 19:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:30 Uhr

IMPRESSUM:  
FRIEDHEIM+APOTHEKE und NIKOLAI+APOTHEKE  
Inh. Dr. Friederike Friedrich-Harder e.K.,  
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik  
Konzept, Redaktion und Layout: RAINER PRÜSS Konzepte  
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg  
Irrtum vorbehalten.