

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

53

Dez. 2020/Jan. 2021

Aktuell

Medikamente sicher online bei uns Bestellen

Schnell, einfach und
regional aus unseren
Apotheken!

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)
- Schnelle Liefer- und Abholzeiten

www.flensburger-apotheke.de

Verschenken Sie Gutscheine!



Was gibt es schöneres, als Gesundheit zu verschenken? Ob Fußpflege- oder Wertgutschein mit freier Auswahl im Apotheken-Sortiment. Und bei Gutschein-Versand, geht die Bezahlung auch per Kreditkarte oder PayPal samt kostenlosem Versand innerhalb Deutschlands.



FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Was tun gegen Angst und Sorge?

Alte Natur-Heilmittel lindern Angstzustände, Bedrücktheit oder Sorge. Wir beraten Sie.

In den letzten Monaten nahmen leider Angst und Sorgen in unserer Gesellschaft zu. Nachrichten über die Gefährlichkeit und auch neue Unterarten des Coronavirus sowie die wiederholte Isolierung und andere Auflagen im Zusammenhang mit der Pandemie machen vielen zu schaffen.

Der ein oder andere mag sich fragen, ob dagegen ein Kraut gewachsen ist?

Die Antwort ist ein beherztes Jein. Natürlich gibt es keinen Zaubertrunk, der Corona spontan verschwinden lässt.

Aber wir können uns sehr wohl mit der Hilfe der Natur stärken: Besonders Kombinationen verschiedener Pflanzinhaltsstoffe zeigen Erfolge. Passionsblumen-Extrakt und Lavendelöl zeigen z. B. eine ähnlich stark angstlösende Wirkung wie Benzodiazepine (valiumähnliche Stoffe).

In den letzten Jahren wurde verstärkt nach solchen Naturstoff-Alternativen mit anxiolytischen (angstlösenden) und sedierenden Eigenschaften gesucht. Denn Benzodiazepine, die seit Jahrzehnten verwendet werden, haben ein erhebliches

Abhängigkeitspotenzial. Fündig wurde man bei alten Bekannten, die bisher hauptsächlich als pflanzliche Hypnotika (Schlafmittel) mit milder Wirkung bzw. als Antidepressiva eingestuft wurden. Namentlich bei Extrakten aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern, Passionsblumenkraut, Johanniskraut und Lavendelöl.

Dabei hat jedes Phyto-Therapeutikum sein eigenes Wirkprofil: Hopfenextrakt wirken zentral sedierend, während Extrakte aus Melissenblättern sich positiv auf Stimmung und Gedächtnisfunktion, ins-

besondere unter Stressbedingungen, auswirken. Für Passionsblumen-Extrakt wurde eine direkte angsthemmende Wirkung nachgewiesen. Auch Lavendelöl wirkt angsthemmend wobei der Effekt durch die Kombination mit Melissenöl verstärkt wird. Und auch Johanniskraut-extrakte zeigen antidepressive, stimmungsaufhellende und tiefschlaffördernde Wirkung.

„In klinischen Studien bei Patienten mit Angststörungen zeigten Passionsblumen-Extrakt nach vier Wochen und Lavendelölextrakte nach sechs Wochen Therapie eine vergleichbare Verbesserung der Lebensqualität wie unter den oben genannten Benzodiazepinen. „Die maximale Wirkung wird bei Lavendelölpräparaten mit 80 mg/Tag nach ca. 10 Wochen erreicht.“, berichtet Prof. Dr. Karin Kraft, Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Rostock.

Je nachdem wie die genaue Beschwerdelage ist, bieten sich unterschiedliche Präparate an.

Sprechen Sie uns gerne darauf an. Wir beraten Sie einfühlsam und vertraulich.

Ein klitzekleines Licht

„Was wäre“, denkt klein Ottokar,
„wenn mich Knecht Ruprecht dieses Jahr
im Weihnachtsstress mit all der Hast
nicht findet oder glatt verpasst
mit seinem Sack und den Geschenken?
Es wäre gar nicht auszudenken!“

Die Nacht bricht an, die Sterne funkeln,
und ferne hört man aus dem Dunkeln
ein silberhelles, zartes Läuten.

„Das könnte ... könnte doch bedeuten,
dass er ganz in der Nähe weilt
und jetzt vielleicht von dannen eilt?“

Klein Ottokar wird bang und bänger,
und schließlich wartet er nicht länger,
nimmt seinen Schal, denn es ist kalt,
und läuft hinaus und in den Wald.

Kein Lufthauch geht und in den Zweigen
liegt ein geheimnisvolles Schweigen.

Doch droben durch die Tannenspitzen,
wo viele tausend Sterne blitzen,
schiebt sich – noch zeigt er sich nicht ganz –
nun aus des Mondes Strahlenkranz
mit Sack und Pack der Santa Claus.
Er sieht sehr lieb und freundlich aus.

Den Schlitten hoch am Winterhimmel,
den zieht ein weißer Apfelschimmel,
mit Nebelwölkchen um die Nüstern.

„Psst“, hört man es von oben flüstern,
„wart' ab, noch eine kurze Zeit,
dann ist es wieder mal so weit,
nur keine Angst, klein Ottokar
ich komm zu Dir auch dieses Jahr.
Bis bald.“ – Die Wölkchen machen dicht.

Jedoch ein klitzekleines Licht
fällt oben aus der Wolkenritze
dort bei der dunklen Tannenspitze
und Ottokar fast auf den Fuß –
vom Weihnachtsmann ein kleiner Gruß.

© Hartmut Friedrich

**Ein Frohes Fest von beiden
Apotheken-Teams und ein
gesundes neues Jahr !**



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Ann-Kathrin Weiß



Annalena Dase



Angela Witte



Osama Abo-Hasan



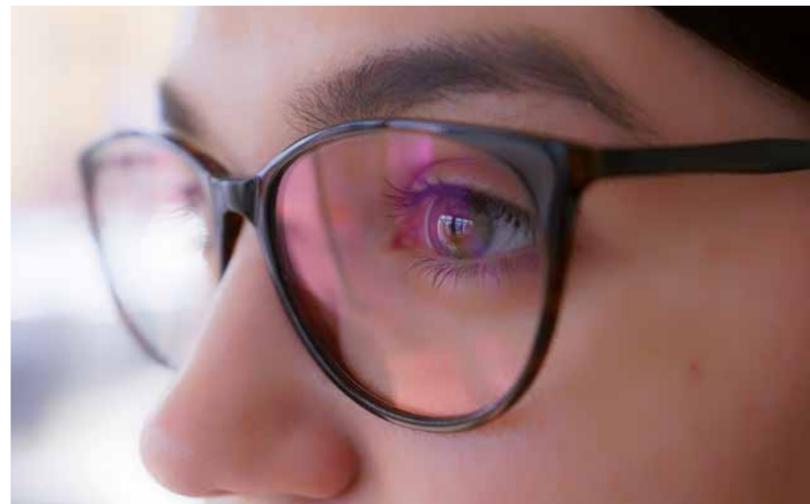
Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Ein trockenes Auge, was ist das?

Trockene Augen sind unangenehm und können bei nicht regelmäßiger Befeuchtung brennen, jucken und ermüden.

Typische Symptome für einen unzureichenden Tränenfilm sind Brennen, Jucken oder Rötungen der Augen. Was viele nicht wissen: Auch wenn die Augen ständig tränen, kann dies ein Hinweis auf einen mangelnden und gestörten Tränenfilm auf der Augenoberfläche sein. Darüber hinaus können eine schnelle Ermüdung der Sehkraft sowie ein Fremdkörpergefühl im Auge auftreten. Die Ursachen für trockene Augen und einen Mangel an Tränenflüssigkeit können sehr vielseitig sein. In den letzten 20 Jahren hat sich die Anzahl der Menschen, die an trockenen Augen leiden, verdoppelt. Als Gründe werden Umwelteinflüsse wie die Ozonbelastung, Abgase

und trockene Heizungsluft genannt. Aber auch die individuelle Lebensweise der Patienten kann das Sicca-Syndrom begünstigen. Z. B. haben Raucher und Kontaktlinsenträger deutlich häufiger mit Symptomen wie brennenden und juckenden Augen zu kämpfen. Die stundenlange Arbeit an PC, Tablet und Smartphone führt zu einem verminderten Lidschlag, dies begünstigt genauso ein trockenes Auge, wie einige Medikamente (z.B. Anti-Baby-Pille oder Beta-Blocker bei Bluthochdruck), die Wechseljahre und auch das fortgeschrittene Alter. Tränenersatzmittel sollten bereits vor Auftreten von Beschwerden und regelmäßig gegeben werden. Ein „zu viel“ ist dabei nicht möglich, nur ein „zu wenig“.

Generell gilt: Je dickflüssiger ein Tränenersatzmittel, desto besser und langfristiger die Haftung und Befeuchtung der Augenoberfläche. Jedoch je dickflüssiger, desto mehr verschleiert das Präparat auch das Sehen für einige Zeit. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit der verschiedenen Tränenersatzmittel wird sehr unterschiedlich empfunden. Daher gibt es kein ideales Tränenersatzmittel, sondern es muss vielmehr durch Probieren das am besten verträgliche und wirksame Präparat gefunden werden. Konservierungsmittelfreie Präparate sind tendenziell zu bevorzugen, besonders bei Allergikern und wenn die Tropfen sehr häufig angewandt

werden. Träger weicher Kontaktlinsen sollten ebenfalls Tränenersatzmittel ohne Konservierungsmittel verwenden, da sich diese Zusätze sonst in der Kontaktlinse anreichern und zu Schädigungen der Hornhaut führen können. In den meisten Fällen können die Beschwerden mit Benetzungsmitteln gut behoben werden.

Probieren Sie:

Hylō® Gel
10 ml
Jetzt
13,49 €



-18%
AVP* 16,52 €

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Vom 15.-20. Februar 2021

Augen-Check-Woche
Wir messen Ihren Augeninnendruck und Ihre Nacht- und Blendempfindlichkeit.

Bitte beachten Sie, insbesondere bezüglich unserer Augen-Innendruck-Messung, dass ein krankhafter Befund zuverlässig nur durch einen Augenarzt ausgeschlossen werden kann.

Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-150 400

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



NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Sa, 6. Februar 2021

Darmvortrag - einfach mal online
Immunsystem und Darm - wie gehört das zusammen?
Online-Vortrag,
Referentin:

Dagmar Präßler, Heilpraktikerin



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



FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Masoumeh Rastgoo



Christiane Wiece



Marcus Werner



Willm A. Willms



Joana Schwarzer



Claudia Reising



Nicole Morales



Was tun, wenn der Hals schmerzt?

Bei Halsschmerzen können verschiedenartige Mittel zur Linderung angewandt werden. Wir beraten Sie gern!

Halsschmerzen gehören wie Schnupfen zu den häufigen Symptomen einer banalen Erkältung. Es fängt sich dann zu Schluckbeschwerden und brennenden Schmerzen im Rachenbereich. Wer Pech hat, dem versagt auch noch die Stimme.

Allgemeine Tipps bei Halsschmerzen

Tragen Sie einen Schal. Meiden Sie trockene oder verrauchte Räume. Trinken Sie warme Flüssigkeiten, ausnahmsweise auch mit Honig gesüßt. Schonen Sie sich.

Und wenn schnelle Linderung gefragt ist?

Schmerzen im Rachenbereich können durch verschiedene Mittel gelindert werden. Wer Pech hat, dem versagt auch noch die Stimme.

Sinnvoll kann auch die Kombination mit einem Antiseptikum, also etwas keimabtötenden, sein: Bewährte Beispiele wären hier DoloDobendan Lutschtabletten oder Wick Sulagil Spray.

Oder soll es lieber etwas Pflanzliches sein?

Für diesen Fall halten wir eine ganz Reihe von Präparaten auf der Basis von ätherischen Ölen und Biopolymeren für Sie vorrätig zur Verfügung. Erstere Vertreter enthalten typischerweise Thymian-, Eukalyptus-, Fenchel- oder Salbei-Öle. Diese wirken antientzündlich, antibakteriell und schleimlösend. Eibischwurzel, Malvenblüten und isländisch Moos (z.B. Isla med akut, siehe unser Angebot) hingegen, enthalten Polysaccharide und

bilden einen Schutzfilm auf der Schleimhaut. Auch Präparate mit Hyaluronsäure bilden mit dem Speichel einen schützenden Hydrogelkomplex. Der haftet gut und lange an den Schleimhäuten und befeuchtet diese optimal bei fehlender Stimme oder Kratzen im Hals.

Egal ob konventionell oder pflanzlich, wir beraten Sie gerne bei der Wahl des optimalen Präparats für Sie!



Isla med voice
mit Hyaluronsäure
20 Pastillen

Jetzt
4,99 €

-40%
AVP* 8,27 €

Kommen Sie einfach vorbei, wir sind für jede Frage offen und helfen Ihnen gerne weiter.

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Meine Empfehlung:

Gesunder Mensch - gesunder Darm!
Omnibiotic hilft.



Kristin Wolter,
Apothekerin

Unser Darm ist das Zentrum von Immunsystem und Wohlbefinden. In einem funktionierenden Darm sorgen Billionen von Bakterien dafür, dass Vitalstoffe verwertbar gemacht und Giftstoffe abtransportiert werden. Besonders herausragend ist die Rolle für die Immunabwehr. Neben 80 % der körpereigenen Immunzellen beherbergt der Darm auch Billionen Darmbakterien, die die Abwehrkraft entscheidend beeinflussen. Häufig sind diese wichtigen Helfer jedoch

durch Stress, Fast-Food und Medikamente dezimiert - und der Darm braucht neuen Schwung!

Mein Tipp:

Omnibiotic 6, damit Sie gut durch die Erkältungszeit kommen!
Enthält pro Gramm Pulver 1 Milliarde hochaktive Bakterien.
1 x täglich in 1/8 l Wasser einnehmen.

Omnibiotic 6
60 g (für 30 Tage)
Jetzt 35,50 €



25 JAHRE
OMNIBIOTIC

-14%
AVP* 41,50 €

Meine Empfehlung:

Mittwoch 7. Dezember
EUBOS-Aktionstag 10 - 16 Uhr
in der Friedheim-Apotheke mit Beratung durch die EUBOS-Fachkosmetikerin



Ulrike Budinsky
Pharmazeutisch-
Technische Assistentin

Wir beraten Sie gerne!

Seit über 80 Jahren garantiert das deutsche Familienunternehmen Dr. Holbein mit der medizinischen Hautpflege EUBOS höchste Kompetenz und Sicherheit für Ihre Haut. Hauttypgerechte EUBOS Produkte sind für ALLE geeignet, die ein empfindliche Haut haben und auf eine wirksame Pflege nicht verzichten wollen.

20% Rabatt
auf das gesamte EUBOS-Sortiment

EUBOS

Übrigens ohne Tierversuche!

Lassen Sie sich bei uns von der EUBOS-Kosmetikerin beraten und profitieren Sie vom 20 % Rabatt auf den Verkaufspreis. Bei uns in der Friedheim-Apotheke Bitte vorher anmelden, die Beratung ist kostenlos! Tel. 0461 - 37 480

Unsere Empfehlung:

Dr. Hauschka 30 ml
Rosen-Tagescreme oder
Rosen-Tagescreme leicht
Jetzt je 19,49€



-17%
AVP* 23,40 €

Iberogast 20 ml
Bei Magen- und
Darmerkrankungen
Jetzt 8,79€



-20%
AVP* 11,- €

Talcid / 20 St.
bei Magenbeschwerden
Jetzt 5,49€



-18%
AVP* 6,80 €

„Ein erholsamer und ausreichender Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Dr. Theiss Melatonin Einschlaf-Spray kombiniert Melatonin mit Passionsblumenextrakt. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Das leicht anzuwendende Spray ist dank Sprühkopf einfach zu dosieren.“



Ramona Lemke,
PTA

„HYLO® GEL enthält besonders viel Hyaluronsäure und ist deshalb hochviskos. Dadurch wird das Auge besonders intensiv und nachhaltig mit einem stabilen Feuchtigkeitsfilm versorgt. Anhaltende oder stärkere Beschwerden werden gelindert und das Auge dauerhaft vor Reizungen geschützt.“



Lars Baeck, Apotheker

**Unsere
Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Voltaren Schmerzgel
forte** 180 g
Jetzt 23,49€



-18%
AVP* 28,65 €

Grippostad C**
24 St.
7,99€



-49%
AVP* 13,64 €

Ibu Ratiopharm akut**
400 mg 20 St.
Jetzt 4,19€



-32%
AVP* 6,15 €

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

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Dr. Theiss
Melatonin Spray 30 ml
Jetzt 10,49€



-15%
AVP* 9,95 €

Eubos Urea
Handcreme
75 ml
Jetzt 6,49€



-17%
AVP* 7,80 €

Restaxil 30 ml
gegen Nervenschmerzen
Jetzt 21,99€



-18%
AVP* 26,90 €

Hoggar Night
20 St.
Jetzt 9,99€



-24%
AVP* 13,15 €

Fashy Pferde
Wärmekissen/
Wärmflaschen
versch. Sorten
ab 9,99€



**Kuschel-
preis**

Hylo® Gel
10 ml
Jetzt 13,49€



-18%
AVP* 16,52 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.01.21. Der AVP ist keine unverbindliche Preisempfehlung der Hersteller. * Der AVP ist ein von den Apotheken selbst in Ansatz gebrachter Preis für rezeptfreie Arzneimittel, der in der Höhe dem für Apotheken verbindlichen Arzneimittel-Abgabepreis entspricht, zu dem eine Apotheke das Produkt mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechnet. Im Gegensatz zum AVP ist die gebräuchliche UVP eine Empfehlung der Hersteller. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

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
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
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.

**Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!**