

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

30

Sept./Okt. 2017

Aktuell!

**Für Erstklässler
liegen bei uns
Geschenke
bereit!
Kommt vorbei!**

Schon seit einigen Wochen klingt das Lied „Ich bin schon groß und komm' bald in die Schule!“, z. B. aus dem Kindergarten in der Süderlücke. Lange dauert es nun bestimmt nicht mehr...! Und jetzt ist es endlich so weit: Wir gratulieren allen frischen **Erstklässlern** zur Einschulung und haben eine kleine Überraschung für Euch. Kommt einfach mit Euren Eltern vorbei und holt Euch Euer Geschenk ab!



**Wir fahren
gern für Sie!**
Nutzen Sie unseren
kostenlosen Botendienst
in Flensburg,
Glücksburg und Wees.



FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Knochenbrüchen vorbeugen – mittels Osteoporose-Früherkennung!



**Knochendichte-Messung
vom 11. - 15. September
in der Friedheim-Apotheke**
Im Rahmen der Kooperation des „Medizentrum
am Plack“ gemeinsam mit der Orthopädischen
Praxis Dr. Tim Zidorn

Starke, gesunde Knochen im Alter sind keine Selbstverständlichkeit.

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 leidet unter **OSTEOPOROSE**. **OSTEOPOROSE** entwickelt sich schleichend und bleibt lange symptomlos. 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.*

OSTEOPOROSEBEDINGTE Knochenbrüche, insbesondere Oberschenkel- und Wirbelsäulenfrakturen, 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 abgestimmten Krafttrainings den Knochenaufbau gezielt anregen.

Knochen mögen **Vitamin D** und **Kalzium**. Eine gute Versorgungslage mit **Vitamin D**, mind. 1000 Internationale Einheiten (IE) **Vitamin D** täglich, wirkt sich nicht nur auf den Knochenaufbau aus. **Vitamin D** kann die Muskelfunktion verbessern, eine bestehende Sturzneigung verringern und so das Knochenbruchrisiko senken. 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 z. B. Gerolsteiner.

Kommen Sie vom **11.-15. September** in die FRIEDHEIM+APOTHEKE zu unserer **Osteoporose-Früherkennungs-Messung**. Für nur 10,- € wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt. Termine bitte unter Tel. 0461-37480. Wir freuen uns auf Sie!

Gesund mit Schüßler Salzen

Dr. W. H. Schüßler war auf der Suche nach einer unkomplizierten Heilmethode für die Selbstbehandlung. Seine These: Krankheiten entstehen durch eine Störung im Mineralstoffhaushalt, die sich gezielt ausgleichen lässt. Seine Mineralsalz-Therapie ist bestechend einfach: Mit zwölf Heilsalzen können Sie eine Vielzahl von Alltagsbeschwerden lindern. Der Organismus wird angeregt, sich selbst zu helfen.

DenSauna-Trick: Erstschwitzen, dann abschrecken mit kaltem Wasser. Das versetzt dem Körper einen kleinen Schock, die Blutgefäße weiten sich, der Kreislauf kommt in Schwung. Ganz ähnlich wirken auch



die Schüßler-Salze. Durch die optimale Versorgung mit Nährstoffen läuft der Stoffwechsel wieder rund.

Lernen Sie mehr über die Anwendung der „Salze des Lebens“ nach Dr. Schüssler
Info-Abend in der Friedheim-Apotheke am 5. Oktober, 19.30 Uhr
Referentin: Christiane Varga
Anmeldung bitte in der Apotheke oder unter Tel. 0461-37480

APD-News!

Betriebsausflug!

Einmal im Jahr geht's bei uns auf Entdeckungstour. Jedes Jahr eine besondere Überraschung für alle Mitarbeiter, denn das Programm bleibt bis zur letzten Minute ein Geheimnis. Ob Kanutour auf der Treene oder Fahrradtour zu den Ochseninseln - draußen und in Bewegung waren wir immer. Dieses Jahr ging es mit den motorisierten Seifenkisten von HOTROD CITYTOUR quer durch Flensburg und dann weiter über Glücksburg bis nach Langballigau. Gabes beim Start

noch skeptische Gesichter, so schlugen diese bereits nach wenigen Metern in Dauerglück um. Nach einer zünftigen Stärkung bei strahlendem Sonnenschein im ANNA UND MEEHR ging's dann zurück an die Hafenspitze zum Chill-out im BEACHCLUB. Sein Finale fand der Abend später im PETER PANE am Nordermarkt. Tolles Wetter, tolles Team ... wir hatten unendlich viel Spaß!



Mega-Spaß auf vier Rädern.

Unsere Beratung - Ihr Plus



Sandra Peik



Karolina Antosik



Christina Tiegel



Michaela Niklasson



Kristin Wolter



Masoumeh Rastgo



Angela Witte



Anika Nissen



Termine zum Vormerken:

vom 6. - 10. November
„Aktionswoche Vitamin D“
 Wir bestimmen Ihren Vitamin-D-Spiegel und beraten Sie rund um dieses wichtige Sonnenvitamin.



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

NIKOLAI+APOTHEKE

Wie stark war Ihr Heuschnupfen dieses Jahr?

Die Hyposensibilisierung ist eine Immun-Therapie, mit der sich Allergien langfristig behandeln lassen.

Falls Sie in diesem Frühjahr oder Sommer an Heuschnupfen oder allergischen Atembeschwerden litten, sollten Sie jetzt mit Ihrem Arzt die Möglichkeit einer **Hyposensibilisierung** (umgangssprachlich „Hypo“) beraten. Pollen und Gräser, die uns die Heuschnupfen-Beschwerden bereiten, nennt man Allergene. Der Körper reagiert auf diese mit einer Reaktion des Immunsystems, weil er denkt, es handele sich um krankmachende Keime. Die „Hypo“ zielt nun darauf ab, den Körper allmählich wieder an ein bestimmtes Allergen zu gewöhnen. Durch die regelmäßig wiederholte Gabe mittels Lutschtablette oder Spritze lernt das Immunsystem wieder, dass durch das Allergen keine Gefahr droht. Im Laufe

der Zeit nehmen dann bei erfolgreicher Therapie die allergischen Beschwerden spürbar ab oder treten bestenfalls gar nicht mehr auf. Der Patient erhält bei der **Hyposensibilisierung** per Spritze sehr geringe Mengen des Allergens unter die Haut gespritzt (subkutan). Bei eini-



Die spezifische Immun-Therapie ist eine kontrollierte Verabreichung von Allergenen als langfristige Lösung.

„Mit der Hyposensibilisierung soll der Patient an die krankheitsauslösenden Allergene gewöhnt werden. Der Körper baut gegen diese Substanzen einen Schutzmechanismus auf, so dass die Überempfindlichkeitsreaktionen langsam abgeschwächt werden.“

wird. Die Menge wird bei jeder Art der Behandlung gesteigert. Die „Hypo“ kann über mehrere Jahre andauern. Sie wird nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren durchgeführt. Der Spätsommer ist der beste Zeitpunkt, die „Hypo“ zu beginnen, da Sie bereits im nächsten Jahr deutlich weniger Beschwerden haben könnten! Viele Ärzte haben sich auf die „Hypo“ spezialisiert. Fragen Sie einfach bei Ihrem HNO-, Lungen- oder Hautarzt nach. Viel Erfolg!

Meine Empfehlung:

TAG DER ZAHNGESUNDHEIT am 25. September Putzen der Zähne ab dem ersten Tag!

Viele beklagen zu recht, dass ihre dritten Zähne nicht sitzen, drücken oder schmerzen. Wir alle leiden sehr, wenn gebohrt, ein Zahn gezogen oder ein Implantat gesetzt werden muss. Zum Zahnarzt gehen die wenigsten wirklich gerne.

Regelmäßig, gründliches Zähneputzen tut niemandem weh.
Machen Sie mit! Am 25. September, dem Tag der Zahngesundheit und erhalten Sie GRATIS zu jedem Einkauf bei uns eine Reise-Zahnbürste!



Machen Sie mit!
 Am 25. September dem Tag der Zahngesundheit!

GRATIS-Reise-Zahnbürsten in verschiedenen Farben

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Info-Vorträge:
8. November, 19.30 Uhr
„Moderne Diagnostik u. Therapie bei Krampfadern“
 Referent: Gefäßspezialist Dr. Günter Streubel

16. November, 19.30 Uhr
„Im Rahmen der Herzwoche der Deutschen Herzstiftung“
 Referenten: Herzspezialisten Dr. W. Müller und H. Theede

Mehr Infos in der **Friedheim+Apotheke** oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Beate Schwensen



Anna Lena Lorenzen



Nicole Morales



Christina Eberle



Antje Petersen



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Heike Lücking



Yvonne Lütke



„Internationaler Tag zur seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober 2017

Internationaler Tag zur seelischen Gesundheit

Für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht. Jedes Jahr am 10. Okt.

Ca. jeder zehnte Deutsche, das heißt ungefähr 8 Millionen Menschen in unseren Reihen, leiden aktuell an einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit. Man geht davon aus, dass jeder Dritte einmal in seinem Leben erkrankt! Dies erklärt, warum psychische Leiden derzeit die vierthäufigste Ursache für Krankschreibungen sind. **Depression, Alkoholkrankung, bipolare Störung und Schizophrenie** - Experten bezeichnen sie seit langem als Volkskrankheiten. Erst in den letzten Jahren entwickelte sich eine gewisse Enttabuisierung und damit ein breiteres Verständnis dieser Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Auch immer mehr Sportler und Prominente stehen jetzt offen zu Ihrer Erkrankung. Dennoch kommt

es ungerechtfertigterweise gelegentlich immer noch zu Unverständnis und Ablehnung gegenüber Betroffenen. Wichtig zu wissen ist: Viele psychische Erkrankungen bedürfen frühzeitiger professioneller Hilfe und benötigen Zeit für die Heilung. Am häufigsten sind **Depression oder Burnout, Niedergeschlagenheit, Angstzustände, Appetit- oder Schlaflosigkeit** - eine Depression hat viele Gesichter. Betroffene wissen oft selbst nicht, dass sie erkrankt sind. Bin ich depressiv oder einfach nur schlecht drauf? Um selbst den Verdacht einer depressiven Erkrankung zu stellen, ist es wichtig, einen Vergleich zu früher zu ziehen. Haben Sie den Abend schon immer lieber auf der Couch verbracht? Oder verspüren Sie

neuerdings keine Lust mehr, das Haus zu verlassen? Ebenso ist ein Beobachtungszeitraum von mindestens zwei Wochen sinnvoll. Habe ich nur an einem bestimmten Abend keine Lust auf Gesellschaft oder zieht sich diese Unlust über mehrere Wochen hin? Auch die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen oder die Antriebslosigkeit nach einer Trennung muss nicht bedeuten, dass Sie depressiv sind. Nicht jedes negative Lebensereignis führt gleich zu einer Depression. Erst wenn Symptome über einige Wochen nicht verschwinden oder sich Gedanken entwickeln, nicht mehr leben zu wollen, ist es sinnvoll einen Arzt oder bei Bedarf die Notaufnahme eines Krankenhauses aufzusuchen.

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), nennt 15 entscheidende Symptome:

Seelische Symptome

- Angstgefühle
- Antriebslosigkeit
- Freudlosigkeit
- geringes Selbstwertgefühl
- schlechte Konzentrationsfähigkeit
- sexuelle Unlust
- Schuldgefühle

Körperliche Symptome

- Schlafstörungen
- Herzklopfen und Herzrasen
- weiche Knie
- Schwindel
- Appetitlosigkeit
- hoher Adrenalinspiegel
- Druck auf der Brust und Atembeschwerden
- teilweise Sehstörungen

Meine Empfehlung:

GRIPPESCHUTZ - brauchen Sie auch einen?

Sie gehören zu einer der rechts genannten Gruppen? - Dann ist Ihr Risiko einer Grippe-Erkrankung deutlich höher als das geringe Impf-Risiko einer Grippe-Impfung. Damit ist jetzt der richtige Zeitpunkt, sich beim Arzt die jährliche Grippe-Impfung geben zu lassen!



Dr. Friederike Friedrich-Hander
 Fachapothekerin für Pharmazeutische Analytik

TIPP: Jetzt impfen lassen!

Wir empfehlen die Grippe-Schutz-Impfung für:

- Personen über 59 Jahre
- Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter Gefährdung durch chronische Krankheiten, wie
 - Asthma, COPD
 - chronische Herz-Kreislauf-, Leber- oder Nierenkrankheiten
 - Zuckerkrankheit (Diabetes)
 - Multiple Sklerose
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen mit erhöhter Gefährdung, z. B. medizinisches Personal, Busfahrer
- Personen in Einrichtungen mit großem Publikumsverkehr

Unsere Empfehlung:

DermaSel Duschschaum
200 ml, versch. Düfte
3,99€



-20 %
AVP* 4,99 €

IBU-LYSIN-ratiopharm
684 mg, 20 Tbl.
7,49€



-16 %
AVP* 8,95 €

Imupret 50 Dragees
oder Imupret 50 ml
9,99€



-20 %
AVP* 12,55 €

„Luftiger, leichter Duschgenuss von DermaSel in drei Duftsorten: Grüner Tee, Arganöl oder Aqua. Starten Sie voller Elan in den Tag mit natürlichen Extrakten aus Grünem Tee, edlem Arganöl und Meeresalgen. Der leichte Schaum reinigt sanft und verleiht ein gepflegtes, frisches Hautgefühl.“



Nele Hermannsen
Pharm.-kaufmänn. Angestellte

„Die IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg Filmtabletten sind hervorragend geeignet für leichte bis mittlere Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Regelschmerzen, Bauchschmerzen oder Zahnschmerzen. Weitere Vorteile: Die IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg Tabletten sind laktosefrei und schnell wirksam.“



Heike Lücking, Apothekerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Vigantolekten 1000 IE
Tabletten, 100 St.
6,69€



-15 %
AVP* 7,87€

Gelomyrtol Forte
Kapseln
20 St. **7,89€**



-20 %
AVP* 9,89 €

Aspirin Complex / 10 St.
6,29€



-30 %
AVP* 8,98 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Hoggar Night
20 St.
8,79€



-20 %
AVP* 10,98 €

Magnesium Verla
300 uno
50 Granulatbeutel
14,49€



-15 %
AVP* 17,10 €

Elmex gelée
Fluorid-Gel
zur Kariesprophylaxe
25 g
7,99€



-15 %
AVP* 9,41 €

Olivenöl
Intensiv-Creme
50 ml
11,79€



-20 %
AVP* 14,70 €

Fashy Körnerkissen
30 cm und 50 cm
8,79€



-20 %
AVP* 10,95 €

HYLO-COMOD
Augentropfen, 10 ml
11,95€



-20 %
AVP* 14,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.17
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.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

NIKOLAI+APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegl
Südermarkt 12 (An der Roten Straße) · 24937 Flensburg
Tel. 0461-150 400
Fax 0461-150 4039
info@nikolai-apo.de
www.nikolai-apo.de

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Dr. Friederike Friedrich-Harder
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg
Tel. 0461-37 480
Fax 0461-310 196
info@friedheim-apotheke.de
www.friedheim-apotheke.de

IMPRESSUM:
Friedheim-Apotheke und Nikolai-Apotheke
Inh. Dr. Friederike Friedrich-Harder,
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik
Konzept, Redaktion und Layout: RAINER PRÜSS Konzepte
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.

**Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!**