

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

32

Dez./Jan. 2017

Aktuell!

PTA oder Apotheker/In gesucht

Hätten Sie Freude an der Mitarbeit in einer belebten und innovativen Apotheke mit herzlicher Atmosphäre?

Schätzen Sie ein gutes Arbeitsklima bei übertariflicher Bezahlung in Voll- oder Teilzeit?

Mögen Sie Menschen? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Bewerbung!

Besuchen Sie uns auch unter www.facebook.com/FriedheimApotheke und www.friedheim-apotheke.de.

Ihre Dr. Friederike Friedrich-Harder

Nasenspray-Sucht: Was tun gegen die Abhängigkeit?



Wir atmen fast ausschließlich durch die Nase. Warum ist das so?

Das liegt daran, dass unsere Nase viel mehr ist als nur eine „Öffnung“ zum Luftholen. Denn über die Nasen-Schleimhaut wird die Luft erwärmt und angefeuchtet. Kleine Flimmerhärchen reinigen die Atemluft von groben Dreck. Das die Nase wichtig ist, merken wir immer in der Erkältungszeit, wenn sie verstopft ist. Dann trocknet das Atmen durch den Mund den Hals aus und verschlimmert so Halsschmerzen.

Neben den Schleimlösern gehört das Nasenspray zur klassischen Therapie einer Erkältung. Das Nasenspray hält sozusagen die Wege für Sekret und unbehindertes Atmen frei. Um keine Allergien auszulösen und das Flimmer-Epithel der Nase nicht zu schädigen, sollten grundsätzlich Sprays ohne Konservierung verwendet werden.

Nach dem 7. Anwendungstag überwiegen jedoch die Nachteile. Denn die Nasenschleimhaut gewöhnt sich an die Wirkung des Sprays, so dass die natürliche Abschwellung nicht mehr funktioniert. Dann ist die Erkältung zwar weg, aber die Nase immer noch verstopft. Was macht der Mensch? Er

sprüht weiter – denn die Nase ist ja verstopft. So kann es am Ende zu einer Nasenspray-Abhängigkeit kommen. Hierbei werden die Schleimhäute der Nase auf lange Sicht zum Teil unwiederbringlich geschädigt.

Fazit: Nasenspray sind in der Erkältungstherapie ein Segen. Aber es muss nach 7 Tagen abgesetzt werden, auch wenn die Nase noch verstopft erscheint.

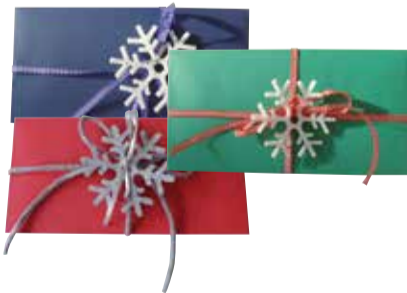
Tipp: Wer glaubt, an einer Nasenspray-Abhängigkeit zu leiden, sollte das Spray absetzen und durch den Mund atmen. Die Zeit bis die Eigenregulierung der Nase wieder klappt, kann mit meerwasserhaltigen oder in schweren Fällen mit kortisonhaltigen Sprays überbrückt werden. Dennoch ist manchmal Geduld gefragt, da es Monate dauern kann, bis das Problem allmählich verschwindet. Im Zweifelsfall oder beim Hinzutreten weiterer Besonderheiten, wie beispielsweise einer Verkrümmung der Nasenscheidewand, sollte ein HNO-Arzt aufgesucht werden.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Garage zu vermieten!

Hinter dem Gebäude Marrendamm 8 Garage in Kombination mit zusätzlichem Stellplatz davor. 79,- Euro/Monat. Bei Interesse bitte unter Tel. 0461-37480 melden.

Gutscheine verschenken



Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und vor allem genau das Geschenk unter dem Baum, dass Sie sich gewünscht haben!

Was gibt es schöneres, als Gesundheit zu verschenken? Daher ist ein Gutschein aus unseren Apotheken immer eine gute Wahl. Ob Fußpflege- oder Kosmetik-Gutschein oder einfach einen Wertgutschein mit freier Auswahl im Apotheken-Sortiment. Liebevoll von uns verpackt, machen unsere Gutscheine immer etwas her. Und sollten Sie oder Ihre Lieben nicht bei uns um die Ecke wohnen, können Sie gerne die Bezahlung mit Visa-Karte und den kostenlosen Versand Ihres Gutscheins innerhalb von Deutschland nutzen.

APD-News!

Sandra Peik bringt Farbe in die Nikolai-Apotheke

Mit den superlangen roten Haaren sieht man der jungen, sportlichen Frau Peik nicht an, dass ihre Leidenschaft auch die Pralinen-Herstellung und die Backkunst ist. Ob eine babyblaue Torte zur Geburt des Kindes einer Kollegin oder feinste Pralinen zum Weihnachtsfest – alle Kollegen profitieren von ihrer Bewirtung.

Und wenn es mit dem Backen zu viel wird, dann geht es einfach weiter an die Kletterwand zum Kalorien verbrennen.

Das umfassende Spektrum unserer Apotheken findet hohen Anklang. So z.B. der Botendienst, die Kundenkarte mit Verträglichkeits-Check und natürlich die besonders herzliche Beratung, bei Bedarf auch in Englisch oder Dänisch. Frau Peik könnte sogar noch mit einigen Worten japanisch weiter helfen ...



Sandra Peik

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Unsere Beratung – Ihr Plus

Unsere Beratung - Ihr Plus



Claudia Krugmann



Karolina Antosik



Christina Tieg



Michaela Niklasson



Kristin Wolter



Masoumeh Rastgo



Angela Witte



Anika Nissen



Termine zum Vormerken:

Vortrag:

13. Februar 2018
Darm aus dem Gleichgewicht - das Reizdarm-Syndrom
 Referentin: Heilpraktikerin Dagmar Praßler, Spezialistin für Darmerkrankungen, Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin, Praxis für Vitalmedizin Hamburg.

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



NIKOLAI+APOTHEKE

Erste Hilfe bei Verbrennungen ... was tun?

Adventskerzen, Weihnachtsbaum, Heißer Tee, Glühwein oder Silvesterknaller – oft droht hier Gefahr.

Die Weihnachtszeit lauert nur so mit unglücklichen Gelegenheiten für Verbrennungen oder Verbrühungen. Und Kinder im Entdeckungsalter von 2-7 Jahren sind besonders gefährdet. Aber ausgerechnet während der Feiertage sind Ärzte schwer zu erreichen. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, ob ein Arzt- oder Krankenhausbesuch sinnvoll ist. Verbrennungen und Verbrühungen werden in drei unterschiedliche Schweregrade eingeteilt:

Grad der Verbrennung	Symptome/ Charakteristik	Ärztl. Behandlung notwendig?
1. Grad Betrifft oberste Hautschicht (Epidermis)	<ul style="list-style-type: none"> Hautrötung leichte Hautschwellung Berührungsempfindlichkeit, Schmerzen 	Eigentherapie, z.B. mit Brand- und Wundgel®
2. Grad Betrifft auch tiefere Hautschichten	<ul style="list-style-type: none"> Hautrötung Hautschwellung Berührungsempfindlichkeit, Schmerzen Blasenbildung 	Meist Eigentherapie ausreichend, im Zweifel zum Arzt Wichtig: Brandblasen aufgrund der Infektionsgefahr nicht öffnen.
3. Grad Betrifft die Haut und darunter liegendes Gewebe	<ul style="list-style-type: none"> Abgestorbenes Gewebe (weiß-schwarze Verfärbung) Meist kein/wenig Schmerz 	Notaufnahme aufsuchen – bei größeren Hautflächen Notruf Tel. 112 verständigen

Erste-Hilfe-Maßnahmen 1. und 2. Grades

- Hitzequelle von der Haut entfernen, verbrannte oder verbrühte Kleidung vorsichtig von der Haut entfernen. Klebt diese an der Haut fest, muss sie von einem Arzt gelöst werden.
- Bei einer kleinflächigen Verbrennung 1. oder 2. Grades sollten Sie die verbrannte Hautstelle sofort mit fließendem Wasser bis zu 10 Min. kühlen. Verbrennungen, die größer als die Handfläche sind oder am Körperstamm liegen nicht kühlen.
- Mit Brand- und Wundgel behandeln. Desinfiziert die Haut und lindert die Schmerzen. Auch Hydrokolloid-Gel-Pflaster helfen.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

- Verbrennungen bei Säuglingen und Kleinkindern, die größer sind als eine kleine Blase.
- Verbrennungen mit ausgedehnter Blasenbildung und teils zerrissene Blasen mit weißem Grund.
- Verbrennungen mit wenig Schmerzen und weißlich-schwarze Verfärbung des Areals
- Verbrennungen im Gesicht

Bei Verbrennungen, die größer sind als die Fläche des Unterarms den Notruf unter Tel. 112 tätigen.

Brand und Wundgel
 Medice® 25 g **4,49€**



-13%
 AVP* 5,19 €

Meine Empfehlung:

Gute Vorsätze fürs Neue Jahr: Runter mit den Kilos!

Kennen Sie Heißhunger auf Süßes oder Salziges?



Angela Witte
 Heilpraktikerin/PTA

Der eine kann die Tafel Schokolade nicht in Ruhe lassen, bevor sie komplett verspeist ist. Der andere liebt seine Tüte Chips und kann gar nicht aufhören.

Maß halten fällt schwer. Wer im neuen Jahr den Vorsatz hat, seinen Heißhunger in den Griff zu bekommen, für den gibt es zwei Salze der Biochemie zur Unterstützung:



Zwei Salze der Biochemie:

Magnesium phosphoricum (Nr.7) D6:

Bei Heißhunger auf Schokolade 3 x täglich 2 Tabletten lutschen.

Natrium chloratum (Nr. 8) D6:

Bei Heißhunger auf Salziges 3 x täglich 2 Tabletten lutschen.



Was hilft gegen Sodbrennen und Magendruck?

Wie Sie zur Weihnachtszeit unbeschwert Braten, Punsch und Kekse genießen können. Wir geben Tipps.

Jetzt geht sie los, die Weihnachtszeit. Hier eine Verabredung zum Punsch, dort auf dem Weihnachtsmarkt mal schnell eine Bratwurst. Und dann noch die Weihnachtsfeier mit Grünkohl und Schweinebacke. Schließlich wartet Heiligabend noch der Festtagsschmaus auf uns – lecker ... eigentlich. Denn auf diesem Weg macht so mancher Magen schlapp und rebelliert. Magendruck, Völlegefühl, Sodbrennen – mitunter bis in den Rachen hinauf. Schnell steigt etwas Säure hoch, manchmal sogar ein Teil der „halbverdauten“ Speisen. Helfen kann ein Verdauungsspaziergang – während ein Mittagsschlafchen eher keine gute Idee ist. Denn flaches Liegen begünstigt Magenbrennen und Aufstoßen. Viele Menschen verspüren

Sodbrennen aber auch unabhängig von der Nahrungsaufnahme. Anderen schlagen Stress und Kummer auf den Magen. Manche leiden gar nicht unter brennenden Schmerzen, sondern sind heiser, müssen sich häufig räuspern oder immer wieder husten. Sodbrennen ist auch für viele Schwangere lästig, wenn das Kind auf den Magen drückt. Die Therapie sollte sich nach der Ursache richten: So können eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten oder rezeptfrei in Apotheken erhältliche Medikamente das Sodbrennen beheben. In leichten Fällen helfen sogenannte Antazida, z. B. **Maaloxan, Talcid** oder **Rennie** bei Schwangeren. Sie neutralisieren die Magensäure und sorgen kurzfristig für

Linderung. Bei stärkeren Beschwerden kommen Protonenpumpenhemmer zum Einsatz, z. B. **Pantoprazol - ratiopharm**. Diese hemmen die Magensäure-Produktion, weshalb die Wirkung später einsetzt aber dafür deutlich länger anhält. In „Notfällen“ oder bei hartnäckigen Beschwerden können obige Wirkprinzipien auch kombiniert werden – fragen Sie uns, wir beraten Sie gern! Bei immer wiederkehrendem Sodbrennen oder Beschwerden länger als zwei Wochen sollte allerdings der Hausarzt um Rat gefragt werden, um ernsthafte Störungen auszuschließen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, beschwerdefreie Weihnachts-Schlemmerei!

Wir wünschen allen unseren Kunden und Geschäftspartnern eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr!



Fußbad ... und so geht's:

Füllen Sie warmes Wasser in ein Gefäß so ein, dass die Knöchel mit eintauchen. Geben Sie 1-2 Kapseln „Wind und Wetter Bad“ hinein. Damit die ätherischen Öle ihre Wirkung entfalten, empfiehlt sich eine Temperatur von 35-39°C. Stellen Sie Ihre Füße hinein und machen es sich gemütlich. Wärme genießen und Innhalten. Nach 10-15 Minuten können Sie Ihre Füße abtrocknen und dann optimalerweise mit Wollsocken warm halten. Mein Tipp: Wer immer kalte Füße hat sollte auch mal das Moor-Lavendel-Fußbad ausprobieren. Herrlich vorm zu Bett gehen!



Meine Empfehlung:

Lust auf Badewanne?

Dann baden Sie doch mal im Wohnzimmer! Nach einem anstrengenden Tag wirkt ein Fußbad mit dem **Dr. Hauschka Wind und Wetter Bad** wahre Wunder. Es harmonisiert und regt den Wärmefluss im ganzen Körper an. Bereits nach wenigen Minuten beginnen Sie zu entspannen. Und während wertvolle pflanzliche Öle Ihre Füße verwöhnen, lässt Sie der ätherische Duft von Fichtennadel frei durchatmen – wie bei einem Waldspaziergang!



Christina Eberle
 Expertin für Dr. Hauschka-Produkte

Entspannung im Winter!

Termine zum Vormerken:

Vortrag:

6. Februar 2018, 19.30 Uhr
Fibromyalgie – die rätselhafte Krankheit
 Referentin: Antje Petersen, Apothekerin und Betroffene.



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



FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Levke Cordsen



Nicole Morales



Beate Schwensen



Antje Petersen



Claudia Halle



Corinna Pistulke



Heike Lücking



Yvonne Lütke

Unsere Empfehlung:

„HYLO-COMOD Augentropfen werden vom Optiker oder Augenarzt zur Benetzung u.a. beim Tragen weicher Kontaktlinsen empfohlen. Besonders gut während der Heizphase in der kälteren Jahreszeit. Hilft zudem bei dauernd geröteten, juckenden und tränenden Augen bei Kälte oder Zugluft. Sehr zu empfehlen.“



Ulrike Budinsky
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

„Neurexan® ist ein natürliches Arzneimittel und bessert typische Stressbeschwerden wie Nervosität, innere Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen innerhalb kurzer Zeit. Es entfaltet seine Wirkung durch vier arzneilich wirksame Inhaltsstoffe: Passionsblume, Hafer, Kaffee und das Zinksalz der Baldriansäure. Sie wirken regulierend auf das Nervensystem. Einfach testen.“



Anika Nissen
Homöopathie-Expertin

Bepanthen
Wund- und Heilsalbe
100 g
9,99€

-28 %
AVP* 13,84 €

Voltaren Schmerzgel forte 150 g
19,99€

-21 %
AVP* 25,41 €

Iberogast 20 ml
8,99€

-14 %
AVP* 10,45 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

HYLO-COMOD
10 ml
12,69€

-15 %
AVP* 14,95 €

Hoggar Night
20 St.
8,79€

-20 %
AVP* 10,98 €

Ibu Ratiopharm 400 mg akut / 20 St.
3,99€

-27 %
AVP* 5,45 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Almased 500 g Abnehmpreis
14,99€

-31 %
AVP* 21,79 €

Neurexan 50 Tabletten
11,49

-15 %
AVP* 13,44 €

Dr. Hauschka Rosen-Tagescreme und Rosen-Tagescreme leicht
16,99€

-17 %
AVP* je 20,50 €

Dr. Hauschka Wind- und Wetterbad 30 ml
4,49€

-18 %
AVP* 5,50 €

Caudalie Duschgel 200 ml, versch. Düfte
5,95€

-41 %
AVP* 10,10 €

Brand und Wundgel Medice® 25 g
4,49€

-13 %
AVP* 5,19 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.01.18
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!