

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

34

März/April 2018

Aktuell!

Wir suchen Verstärkung Apotheker/In oder PTA

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

Schätzen Sie ein gutes Arbeitsklima bei übertariflicher Bezahlung in Voll- oder Teilzeit? Mögen Sie Menschen? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Bewerbung! Ihre Christina Tiegl, Leitende Apothekerin info@nikolai-apo.de

Klare Sicht zur Augen-Check-Woche

Während der Augen-Check-Woche haben Sie die Möglichkeit Ihre Brillen kostenlos in einem Ultraschallbad bei uns zu reinigen. FRIEDHEIM+APOTHEKE Tel. 0461-37480



Gefällt mir:

Sie finden uns auch auf www.facebook.com/FriedheimApotheke www.facebook.com/NikolaiApotheke Hier posten wir regelmäßig spannende Neuigkeiten. Ihr „Gefällt mir“ macht uns viel Freude.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Augen-Check-Woche vom 12.-16. März in der FRIEDHEIM+APOTHEKE nur 10,- €
Wir prüfen Ihre Nachtsichtfähigkeit und Blendempfindlichkeit

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

Wir prüfen: für nur 10,- €:

- Nachtsichtfähigkeit und Blendempfindlichkeit
- Augen-Innendruck
- Ein Amsler-Gitter-Sehtest gibt Hinweise auf eine Erkrankung der Netzhaut

Kommen Sie zur Augen-Check-Woche!

Wir testen Ihre Augen umfangreich in der FRIEDHEIM+APOTHEKE vom 12. - 16. März.

Mit zunehmendem Alter oder durch erhöhte Belastung der Augen bei Bildschirmarbeit, Diabetes, Rauchen sowie unausgewogener Ernährung kann die Sehkraft Schaden nehmen. Mögliche Beeinträchtigungen beginnen meist schleichend und bleiben zunächst unbemerkt. So kann beispielsweise ein dauerhaft erhöhter Augen-Innendruck den Sehnerv unwiederbringlich schädigen und zum „Grünen Star“ führen. Im fortgeschrit-

tenen Lebensalter entwickelt sich hingegen oftmals der „Graue Star“, bei dem die Linse des Auges trübe wird. In diesem Fall ist häufig die Blend-Empfindlichkeit gesteigert. Um diese und andere Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen, hilft kompetente Vorsorge. Denn nur wer über die Leistungsfähigkeit seiner Augen Bescheid weiß, kann rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen. Darüber hinaus kann man bei eingeschränktem Seh-

vermögen sein Verhalten, z.B. im Straßenverkehr, anpassen.

In Kooperation des Medizentrum am Plack erhalten Sie bei jeder Messung bei uns in der FRIEDHEIM+APOTHEKE diesen Vorteils-Gutschein:

Kommen Sie gerne vorbei! Anmeldung erbeten unter Telefon 0461-37480.

Vorteils-Gutschein:

ROTTLER Individual Sehtest

Mit diesem Gutschein erhalten Sie € 10,- Rabatt beim ROTTLER Individual Sehtest. Bei diesem überprüfen wir nicht nur Ihre Sehkraft. Mithilfe modernster Technik können wir auch das Zusammenspiel sowie die Beweglichkeit Ihrer Augen messen.

Termine unter: www.brillen-rotler.de/sehtest

Gültig bis 31.12.2018



Kosmetiklinie CAUDALIE

Empfohlen in den Zeitschriften „Brigitte“ oder „Gala“.

Wer hätte es gedacht, dass die Kosmetiklinie CAUDALIE so eine Erfolgsgeschichte schreibt. Geboren in einem Weingut in der Nähe von Bordeaux entwickelte sie sich schnell zum Geheim-Tipp. Aus Weinreben gewonnene Wirkstoffe werden kombiniert mit ätherischen Ölen und z.B. Q10 sowie Hyaluronsäure. Dabei ist die Firma stolz, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. So wird z.B. die Hyaluronsäure statt aus dem Hahn aus Pflanzen gewonnen.

Heute arbeitet die Firma mit der Havard-Universität zusammen. Immernoch dreht sich alles um Anti-Ageing, unter-

mauert mit den Forschungsergebnissen aus Havard. So ist das stärkste bekannte Anti-Ageing Molekül Resveratrol ein wichtiger Wirkstoff in den Produkten von Caudalie.

CAUDALIE-Kennlerntag
Mi, 7. März, 10 - 17 Uhr
in der NIKOLAI+APOTHEKE
Riechen, fühlen, sehen – Erleben Sie mit den Sinnen eine Kurzanwendung mit den Produkten von CAUDALIE. nur 5,- € (werden beim Kauf eines Produktes ab 10,- € verrechnet)

Bitte anmelden unter Tel. 0461-150 400

CAUDALIE
PARIS

AP0-News!

Handball-Power für den Norden

Unsere Pharmaziepraktikantin Sophia Dambach ist seit November 2017 bei uns. Ursprünglich stammt sie aus Buchen. Nach dem Studium in Mainz zog es sie in den Norden. Die erste Hälfte Ihres praktischen Jahres verbrachte sie in Emden in der Krankenhausapotheke. Danach ging es an die Ostsee. Frau Dambach ist leidenschaftliche Handballspielerin und ein echtes Talent! Als ehemalige Rheinhessen-Spielerin war sie ein

bisschen enttäuscht, dass die SG Flensburg-Handewitt keine Damen-Mannschaft hat. Aber dieses Problem hat sich schnell gelöst und nun spielt die 25-jährige in der SG Jarplund-Weding. **Eine** Liebe für die Ostsee, **eine** Handballmannschaft und **eine** tolle Aufnahme bei uns im Team kann nur eines zur Folge haben: Nach dem dritten Examen kehrt Frau Dambach zu uns in die Friedheim-Apotheke als **Apothekerin** zurück. Wir freuen uns riesig!



Sophia Dambach

Unsere Beratung - Ihr Plus



Claudia Krugmann



Karolina Antosik



Christina Tieg



Michaela Niklasson



Kristin Wolter



Masoumeh Rastgoo



Sandra Peik



Anika Nissen



Curcuma, Muskatnuss oder Koriander...

Haben diese Gewürze Heilkraft? Und wenn ja welche? Seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Medizin angewandt.

Curcuma, Muskatnuss und Koriander sind in aller Munde! Und jeder hat sie als Gewürz oder als Bestandteil von Currypulver im Küchenschrank. Neuerdings werden sie zudem als wirksam gegen alle Erkrankungen des menschlichen Körpers beworben. Man könnte denken, „wenn ich es nur regelmäßig nehme, würde ich nie krank werden“.

Handelt es sich also um geheime Wundermittel?

In der ayurvedischen Medizin werden **Curcuma**, **Muskatnuss** und **Koriander** bereits seit Jahrtausenden angewandt und es besteht auch kein Zweifel daran, dass heutige Zivilisationserkrankungen in Indien signifikant seltener vorkommen als bei uns. Ursache

hierfür ist am ehesten die Lebensweise der Inder: Geringere Kalorienzufuhr, mehr Bewegung, geringer Fleisch- und Fettkonsum sowie eine hohe Zufuhr an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, wie sie auch in Gewürzen vorkommen. Im Gegensatz zu Muskatnuss und Koriander ist die derzeitige Datenlage für **Curcuma** bzw. dessen wirksamen Inhaltsstoff, das **Curcumin**, am besten. Von der Einnahme als Pulver darf man sich allerdings nicht zu viel versprechen. Denn da dieses eine schlechte Wasserlöslichkeit besitzt, wird es nur schwer vom Darm in den Körper aufgenommen und überwiegend wieder ausgeschieden. Sinnvoller ist es auf Präparate zu setzen, die Curcumin in einer für den Körper deutlich besser verfügbaren Form ent-

halten. Dies gelingt entweder in einer Art Mizelle verpackt (Bioverfügbarkeit 185-fach erhöht) oder an Schwarzen Pfeffer gebunden (Bioverfügbarkeit 2000fach erhöht). Als Wirkung am Menschen tatsächlich belegt sind lindernde Effekte bei entzündlichen Erkrankungen des Darms und der Gelenke, sowie bei Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus gibt es viele Untersuchungen im Labor und Tiermodell, die für die Zukunft weitere Anwendungsgebiete erwarten lassen. So stehen unsere Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht, Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herzkrankheiten besonders im Fokus. Aber auch zu entzündlichen Prozessen, neuropathischen Schmerzen und für einige Krebserkrankungen, besonders

im Darm/Mund, und gegen die Nebenwirkungen der Krebstherapie gibt es erste Ergebnisse. Da bei Dosierungen von bis zu 2 mg **Curcumin** pro Kg Körpergewicht kaum mit Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zu rechnen ist, spricht nichts gegen einen Selbstversuch. Einzige Ausnahmen sind die Anwendung in Schwangerschaft/Stillzeit und bei Störungen des Gallenflusses oder bei bestehenden Gallensteinen.



Curcumin-Loges
60 Kapseln,
nur 19,99 €

-25% AVP* 24,95 €

Meine Empfehlung

Besser schlafen - ganz ohne Chemie

Gesunder und erholsamer Schlaf ist heutzutage nicht für jeden selbstverständlich. Für viele Menschen bleibt es ein Traum. Diese Nicht-Schläfer sehnen sich nach verdienter Ruhe, damit Körper, Geist und Seele wieder zueinander finden. **Niendorfs Löwenschlaf** kann dabei helfen! Entwickelt wurde der Löwenschlaf für die Lübecker Universitätsklinik. Für Patienten mit starker Traumatisierung und Panikattacken sowie Schlafstörungen wurde ein unterstützendes Öl gemischt. Die Mischung enthält traditionell angewendete ätherische Öle, die wiederum in Johanniskaut- und Jojobaöl gelöst vorliegen:

Das Öl wird direkt vor dem Zubettgehen an Nacken, Solarplexus, Puls und Fußsohlen einmassiert. Über den Riechsinn kommt es zu einer Stimulation des limbischen Systems im Gehirn. Dort werden Gefühle und Emotionen verarbeitet, so dass der Körper entspannt.

Lavendel (beruhigend, antidepressiv), Orange (beruhigend, neurotonisch), Sandelholz (sedativ, angst- und streblösend), Linaloehol (beruhigend, antidepressiv), Nerolin/Pomeranzenblütenöl (beruhigend, stark anxiolytisch), Römische Kamille (sedativ, antidepressiv)

10 ml Flasche
nur 11,99 €



-28% vorher 16,66 €

Ihr Plus

Bestellungen und Anmeldungen auch über unsere WhatsApp Nummer



0151-53280773

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

vom 14. - 18. Mai
Aktionswoche
Hautgesundheit und Wohlbefinden

Mi, 16. Mai um 19.30 Uhr,
Vortrag „Urtikaria“
mit Kosmetikanwendungen
und Kennlernangeboten.
Anmeldung erbeten.

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Levke Cordts



Nicole Morales



Beate Schwensen



Anje Petersen



Heike Lücking



Corinna Pistulke



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga



Was ist eigentlich „Heuschnupfen“?

Wir informieren kostenlos rund um die allergische Rhinitis am 21. März um 19.30 Uhr in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**.

Was ist eigentlich Heuschnupfen?

Die allergische Rhinitis, auch **Heuschnupfen** genannt, ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut. Diese wird durch eine Überempfindlichkeit auf normalerweise harmlose Stoffe ausgelöst. **Heuschnupfen** kann dann über einige Wochen oder Monate im Jahr oder auch ganzjährig auftreten. Häufig liegt eine Überempfindlichkeit gegen Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmelpilze (vor allem Aspergillus niger) oder Chemikalien im Wohnbereich vor. Grundsätzlich kann allerdings jeder Stoff, der für den Körper normalerweise keine Bedrohung darstellt, in Betracht kommen.

Die Entstehung des Heuschnupfens

Es gibt etliche Faktoren, die für die Entstehung von **Heuschnupfen** und anderen Allergien verantwortlich gemacht werden. In der Diskussion sind die heutige Lebensweise, erbliche Veranlagung, zu viel Hygiene, Umweltbelastung durch Schadstoffe und falsche Ernährung. In den Ländern der dritten Welt ist **Heuschnupfen** fast unbekannt. Man weiß, dass Kinder, die in ländlicher Umgebung mit Kontakt zu Tieren und Pflanzen aufwachsen, deutlich seltener betroffen sind. So gibt es Theorien, wonach durch übermäßige Umfeld-Hygiene die Abwehr unseres Immunsystems nicht ausgelastet ist

und sich deswegen „neue Feinde schafft“. Dies zum Beispiel durch Reaktion auf normalerweise unschädliche Pollen.

Symptome und Folgen des Heuschnupfens

Beim Kontakt mit dem Allergen reagiert der Körper am Ort des Kontakts mit der Ausschüttung des Botenstoffs Histamin. Das Histamin verursacht dann Schwellung, Juckreiz, Sekretabsonderung und Entzündung. Auf diesem Weg entzünden sich bei der allergischen Rhinitis die Schleimhäute der Nase und des Rachens. Oft sind die Augen mitbetroffen. Die Histamin-Ausschüttung und damit die allergische Reaktion kann man vorübergehend medikamentös unterdrücken, aber so nicht heilen.

Allergische Rhinitis, Entstehung, Komplikationen und Therapiemöglichkeiten.

Vortrag: Allergie und Nasennebenhöhlen am Mi, 21. März 19.30 Uhr Friedheim-Apotheke
Dr. Guido Wölk,
Oberarzt HNO-Klinik Flensburg
Bitte anmelden Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Masoumeh Rastgoo
Permanent Make-up-Artist

Meine Empfehlung:

NEU: Täglich schön mit Permanent Make-up

Mittels einer sterilen Einmalnadel werden Farbpigmente in die Oberhaut eingearbeitet. Anders als beim Tätowieren kommen wesentlich feinere Farbpigmente und Nadeln zum Einsatz, dies ermöglicht dünnere und exaktere Linien. Das Ergebnis eines **Permanent Make-ups** ist gewissermaßen ein Alltags-Make-up, mit dem Sie jeden Morgen schon perfekt geschminkt aufwachen und dessen Wirkung 24 Stunden am Tag erhalten bleibt ... und das über Jahre!



Vorteile des Permanent Make-up:

- Die Lidstriche verlaufen nicht
- Die Lippen verwischen nicht
- Kein morgendlicher Zeit-Aufwand, dennoch attraktive betonte natürliche Schönheit
- Kein Nach- und Abschminken
- Keine Allergien wie auf übliches Make-up

FUSSPFLEGE+KOSMETIK
AM TWEDTER PLACK

Unsere Empfehlung:

„Femannose® N ist ein neues Produkt zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Blasenentzündungen. Der natürliche Wirkstoff D-Mannose ummantelt die Bakterien und verhindert damit, dass sie sich an den Schleimhäuten festsetzen. Femannose® N im praktischen Sachet - die natürliche Lösung.“



Ann-Kathrin Weiß
Pharm.-kaufm. Assistentin

„Die CETAPHIL Feuchtigkeitscreme kann ich als Kosmetikerin sehr gut empfehlen. Sie zieht schnell ein, hilft beim Erhalt der natürlichen Schutzschicht der Haut, beruhigt sofort und ist sehr geschmeidig. Die duftstoff- und lanolinfreie Creme ist besonders geeignet für empfindliche und trockene Haut. Täglich je nach Bedarf auftragen.“



Christina Eberle, Kosmetikerin

Orthomol Arthroplus
1 Monatspack. (30 Btl.)
Granulat + Kapsel
54,99€



-16%
AVP* 65,75 €

Cetaphil
Feuchtigkeitscreme
456 ml
22,99€



-18%
AVP* 27,95 €

DHU Biochemie Nr. 7
80 Tbl.
3,69€



-17%
AVP* 4,45 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Thomapyrin Classic
20 St.
4,19€



-40%
AVP* 6,97 €

Grippostad C
24 St.
6,29€



-50%
AVP* 12,48 €

ASS 100 ratio
100 Stück
2,99€



-28%
AVP* 4,17 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

EUBOS UREA 10 %
Fußcreme
100 ml
7,99€



-18%
AVP* 9,80 €

Doppelherz system
Augen
Sehkraft + Schutz
60 St.
13,49€



-20%
AVP* 16,95 €

Femannose N
14 Beutel
17,99€



-18%
AVP* 21,90 €

Mometason Ratio
Nasenspray
Heuschnupfen-Spray, 10 g
7,49€



-16%
AVP* 8,95 €

Vitamin B-Loges
Komplett, 60 St.
15,99€



-20%
AVP* 19,90 €

Stada
Arzneidosierer
Wochenbox
8,69€



-21%
AVP* 10,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.4.18
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!**