

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

35

Mai 2018

Aktuell!

In der Kosmetik-Woche erhalten Sie **10% auf alle Permanent Make-up Anwendungen**



IHR VORTEIL

Ab sofort können Sie bei uns auch mit VISA oder MASTERCARD bezahlen!

Wir suchen Verstärkung

für unser Reinigungsteam in der Friedheim-Apotheke. 450,- € Basis. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung unter info@friedheim-apotheke.de

Gefällt mir:

Sie finden uns auch auf Instagram und 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



Kosmetik-Woche vom 14.-19. Mai

Kosmetik-Woche

in der FRIEDHEIM + APOTHEKE

Montag

CAUDALIE-Kennenlern-Tag

Riechen, fühlen, sehen. Entstanden in einem Weingut nahe Bordeaux entwickelte sich die Caudalie-Kosmetik zum Geheim-Tipp. Caudalie verzichtet komplett auf tierische Produkte und arbeitet seit langem mit der Havard-Universität zusammen. U. a. ist Resveratrol, das stärkste bekannte Anti-Aging-Molekül, ein wichtiger Wirkstoff in den Produkten von Caudalie.

Außerdem gratis bei jedem Caudalie-Einkauf:

Eine Caudalie-Peeling-Maske oder Hand- und Nagelcreme mit 75 ml Inhalt.



Hand- und Nagelcreme (Einkauf ab 20 €) oder Peeling-Maske (Einkauf ab 30 €)

Welttag der Hand-Hygiene

Am 5. Mai 2018 – ins Leben gerufen von der WHO.

Der Welttag der Hand-Hygiene wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, da ein Großteil aller ansteckenden Krankheiten über die Hände übertragen wird. Angesprochen sind wir also alle. Ein intensives Waschen der Hände mit Seife vor und nach dem Essen, nach dem Benutzen der Toilette und vor sowie nach Tätigkeiten, wie z.B. Windeln und Wickeln, wird empfohlen. Dies, damit sich Infektionskrankheiten wie z.B. Grippe- und Noro-Virus (Durchfallerkrankung) nicht unnötig verbreiten. Auch von häufigem Händeschütteln wird eher abgeraten. Wirkungsvoll

ist das Waschen der Hände nach Einseifen und Abreiben über mindestens eine halbe Minute unter besonderer Berücksichtigung der Fingerringen und des Daumens.

Unser Tipp für zwischendurch: Sterillium Virugard, klein und handlich für die Handtasche. Zur Händedesinfektion, wenn kein Wasser in der Nähe ist!



100 ml jetzt nur 3,49 €

-18% AVP* 4,25 €

Dienstag

Dr. Hauschka-Kosmetik

Unsere Haut kann sich normalerweise aus eigener Kraft versorgen und erneuern. Dr. Hauschka nimmt ihr diese Aufgaben nicht ab. Vielmehr verhelfen die Produkte Ihrer Haut gezielt und ganzheitlich zurück zum natürlichen Gleichgewicht. Jedes Produkt von Dr. Hauschka ist zu 100 % Naturkosmetik. Enthalten sind Heilpflanzen in jeweils sorgsam erarbeiteten Kompositionen. Die Zutaten entstammen aus kontrolliert-biologischem oder Demeter-Anbau und fairem Handel.



Buchen Sie bei uns eine Dr. Hauschka

Kennlern-Anwendung: Reinigung, Lymph-Stimulation, Tagespflege (ca. 20 Min.) nur 5,- € (Verrechnung bei einem Dr. Hauschka-Einkauf ab 10,- €) Anmeldung erbeten unter Tel. 0461-37480.

Mittwoch

Dr. Hauschka-Schmink-Schule

NEU in der Friedheim-Apotheke jetzt auch dekorative Hautpflege von Dr. Hauschka! Unsere Kosmetikerin Christina Eberle zeigt Ihnen Sortiment, Farben und die Anwendung der einzelnen Produkte.

Ca. 20 Min. nur 5,- € (Verrechnung bei einem Dr. Hauschka-Einkauf ab 10,- €) Anmeldung unter Tel. 0461-37480.

Donnerstag 9-17 Uhr

Computergenaue Hauttyp-Bestimmung

Mit unserem Profi-Hautanalyse-Gerät bestimmen wir mittels kleinen Messfühlern den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt ihrer Haut. Eine Kamera scannt zusätzlich Ihr Haut-Relief, so dass wir Ihnen optimale Empfehlungen für Ihre Hautpflege geben können. Zusätzlich messen wir die Pigmentierung und ermitteln daraus, welchen Lichtschutzfaktor Sie bei Ihrer Sonnencreme benötigen.

Keine Anmeldung nötig, nur 3,- € (Verrechnung bei einem Kosmetik-Einkauf ab 10,- €).

Freitag/Samstag

Eucerin und Vichy-Wochenend-Shopping Sie erhalten **15 % Rabatt** auf alle Eucerin und Vichy-Produkte!

AP0-News!

Absolutes Organisations-Talent

Bei zwei Apotheken ist manchmal jemand neu, der eigentlich schon ganz lange dabei ist. Das trifft auf Nicole Morales zu! Früher hat sie in der Nikolai-Apotheke zusammen mit Frau Niklasson den kompletten Backoffice-Bereich strukturiert. Nach der zweiten Baby-pause ging es dann in der Friedheim-Apotheke weiter. So kommt es, dass sie hier als „die Neue“ im Handumdrehen

den kaufmännischen Bereich organisiert. Organisations-talent ist auch bei Frau Morales zu Hause gefragt, denn bei drei kleinen Kindern ist immer was los. Außerdem lebt ein Teil der Familie im fernen Spanien. So gibt es immer wieder abenteuerliche Geschichten von Auto-pannen, Flügen oder Besuchen bei der spanischen Familie. Nicole Morales ... schön, dass Sie bei uns sind!



Nicole Morales



Christina Tieg



Karolina Antosik



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Kristin Wolter



Masoumeh Rastgo



Sandra Peik



Angela Witte



Mundtrockenheit ... Ursachen und Gegenmaßnahmen

Was kann man gegen einen trockenen Mund- und Rachenraum tun? Wir beraten Sie gerne und geben Tipps.

Gesunde Menschen produzieren am Tag bis zu 1,5 Liter Speichel. Er besteht aus Wasser, Schleimstoffen, Mineralien und Enzymen und wirkt als natürliche Munddusche. Speichel reinigt, tötet Bakterien ab, schützt den Zahnschmelz und gibt den Zähnen Kalzium und Phosphat zurück. Zu wenig Speichel bringt entsprechende Probleme: Die Zunge klebt am Gaumen - Kauen, Schlucken und Sprechen fällt dann schwer. Und Mundgeruch, Karies sowie Soor (Pilzbefall im Mund) können entstehen. Ein trockener Mund kann viele Ursachen haben. Mundatmung ist eine der Hauptursachen für Mundtrockenheit. Zusätzlich geht nachts die Speichelproduktion natürlicherweise zurück. Eine verstopfte Nase

und Schnarchen begünstigen dann Mundtrockenheit. Und bekanntermaßen führt Alkohol oder ein scharf gewürztes Gericht am Abend morgens zur einer trockenen Kehle. Neben Mundatmung ist Flüssigkeitsmangel ein entscheidender Faktor. Wer zu wenig trinkt, bildet auch tagsüber zu wenig Speichel. Gerade ältere Menschen haben deshalb Probleme beim Kauen, Schlucken oder Sprechen. Auch starkes Schwitzen, Rauchen, hohes Fieber und Magen-Darm-Infekte entziehen dem Organismus Feuchtigkeit. Auch können Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus, Erkrankungen des Mundraums oder der Speicheldrüsen, genau wie einige Medikamente Mundtrockenheit auslösen. Zu letzteren gehören z.T. Augen-

medikamente, Mittel gegen Blasenschwäche, Schmerzmittel, Antidepressiva, Bluthochdruck- und Schlafmittel.

Mundtrockenheit ... das können Sie tun:

- Zucker vermeiden, denn er bindet viel Flüssigkeit und macht den Speichel zäh.
- Viel Wasser über den Tag verteilt trinken.
- Kräftiges Kauen regt die Speicheldrüsen an, z.B. zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis.
- Speichelersatz-Spray und spezielle Lutschpastillen aus der Apotheke befeuchten den Mund besonders gut. Wir beraten Sie gern!
- Spezielle Zahnpasta für Mundtrockenheit verwenden.

Wann zum Arzt?

Ein trockener Mund sollte abgeklärt werden, wenn Verhaltensänderungen und obige Mittel nicht ausreichend helfen. Bei plötzlich einsetzenden Beschwerden, zusätzlichem Auftreten von Übelkeit oder Sehstörungen sowie Schmerzen empfiehlt sich auf jeden Fall der Gang zum Arzt.



Viel Wasser über den Tag trinken hilft.

vom 11. - 16. Juni
Aktionswoche
Beinvenen-Testwoche

am 13. Juni
RAUSCH-Kennlerntag

am 14. Juni
EUBOS Kennlern-
und Beratungstag

20 % Rabatt auf
alle EUBOS-Artikel
Bitte vorher anmelden!

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Meine Empfehlung

Energie-Kur mit Schüßler-Salzen

Die Mineralsalze Nr. 3, 5 und 7 nach Dr. Schüßler unterstützen Sie dabei, sich wieder vital und ausgeglichen zu fühlen! Alle drei Mineralsalze enthalten Phosphor, welches in unseren Körperzellen für die Energiegewinnung wichtig ist. Starten Sie mit Energie in den Sommer!

- Morgens:** **DHU Schüßler-Salz Nr. 5** - Kalium phosphoricum D6
Kalium gibt dem Körper, Geist und Seele von Natur aus Kraft.
- Mittags:** **DHU Schüßler-Salz Nr. 3** - Ferrum phosphoricum D12
Ferrum ist von Natur aus an der Immunabwehr und der Sauerstoffversorgung der Zellen beteiligt.
- Abends:** **DHU Schüßler-Salz Nr. 7** - Magnesium phosphoricum D6
Magnesium fördert von Natur aus den Schlaf und die Erholung über Nacht.



Anika Nissen
Homöopathie-
Expertin

Je 3 Tabletten
im Mund
zergehen lassen.

Termine zum Vormerken:

am 4. Juni
EUBOS Kennlern-
und Beratungstag
20 % Rabatt auf
alle EUBOS-Artikel

EUBOS
MED
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Bitte vorher anmelden!

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Nele Hermannsen



Levke Cordsen



Yvonne Lütke



Beate Schwensen



Antje Petersen



Heike Lücking



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga



Alles juckt bei Urtikaria ... was tun bei Nesselsucht?

Vortrag: „Wenn die Haut juckt und quaddelt“ am Mi, 16. Mai 2018, 19.30 Uhr in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**.

Jucken, Brennen, starke Quaddel-Bildung. Wenn sich die Haut anföhlt und aussieht als wäre man in Brennnesseln (lat. Urtica) gefallen, handelt es sich meist um eine Nesselsucht (Nesselfieber, Urtikaria). Die Haut schwellt und spannt unangenehm (Angioödem). Etwa jeder 5. der Bevölkerung erleidet in seinem Leben eine Episode einer akuten Nesselsucht. Von der chronischen, andauernden Form sind in Deutschland ca. 800.000 Menschen betroffen. Ausgelöst wird eine Nesselsucht meist durch einen akuten Infekt. Andere Auslöser können eine allergische Reaktion z.B. durch einen Wespenstich, ein Nahrungsmittel oder ein Medikament sein, ebenso Druck, Kälte, Wärme oder Licht. Bei ca. jedem 5. Betroffenen

kann die Ursache letztlich nicht abschließend geklärt werden. Die Quaddeln sind meist unregelmäßig über die gesamte Haut verteilt. In über 90 % der Fälle heilt die akute Nesselsucht innerhalb von sechs Wochen ab. Hält die Quaddel-Bildung länger an, spricht man von einer chronischen Nesselsucht. Betroffen sind zumeist Menschen im mittleren Erwachsenenalter, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Verantwortlich für die Nesselsucht ist das körpereigene Immunsystem unserer Haut: Normalerweise ist es unser natürliches Schutzschild, das äußere Einflüsse erkennt und uns warnt, wenn diese gefährlich sind. Bei Urtikaria ist dieser Schutzmechanismus aber aus dem Tritt: Er reagiert ständig über. Das erklärt auch die Hautreaktionen.

Akute Nesselsucht

Die „typischen“ Krankheitszeichen, die juckenden, brennenden Quaddeln verschwinden nach einigen Tagen und kommen auch nicht wieder. In der Regel hält die Nesselsucht nicht länger als sechs Wochen an.

Chronische und induzierbare Nesselsucht

Dauern Juckreiz und Quaddeln länger als sechs Wochen an, hat sich eine chronische Nesselsucht entwickelt. Eine chronische Urtikaria liegt bei 0,5 bis 1 % der Bevölkerung vor. Bei der induzierbaren Urtikaria treten Symptome der Nesselsucht dann auf, wenn ein spezifischer Reiz einwirkt. Wird dieser Reiz durch Druck, Kälte, Wärme oder Licht ausgelöst, so spricht man von einer physikalischen Urtikaria.

Mögliche Auslöser

- Nahrungsmittel- oder Medikamentenunverträglichkeit
- Reize (Wärme, Kälte, Druck oder Wasser)
- Begleiterkrankungen
- psychischer Stress

Einladung zur Info-Veranstaltung „Wenn die Haut juckt und quaddelt“

Informationen über das Krankheitsbild der „Nesselsucht“ – aktuelle Therapiemöglichkeiten.
Dr. Maren Wölk, Hautarztpraxis Schleswig-Flensburg
Dr. Friederike Friedrich-Harder, Friedheim+Apotheke

**Mittwoch, 16. Mai 2018
19.30 Uhr**
Anmeldung vor Ort oder unter Tel. 0461-37480 erbeten. (keine Teilnahmegebühr)

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS
Eine Veranstaltung der Novartis Pharma GmbH

Meine Empfehlung:

NEU in Deutschland: CeraVe

Die Marke CeraVe wurde bereits 2005 in den USA eingeführt und konzentriert sich in auf Feuchtigkeitspflegen und Reinigungsprodukte für Gesicht und Körper. Alle Produkte enthalten Schlüsselbausteine einer gesunden Hautschutzbarriere: Drei essentielle Ceramide in optimaler Konzentration kombiniert mit feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure. Das ist hervorragende Pflege für Ihre Haut!

Christina Eberle
Kosmetikerin

NEU in der
Friedheim+Apotheke



CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

Unsere Empfehlung:

Silicea Penterkan bei Bindegewebschwäche, 80 St.
10,99€



-15%
AVP* 12,95 €

Miclast Nagellack 3 ml
15,99€



-15%
AVP* 18,74 €

Wepa Zeckenkarte zur Zeckenentfernung
1,99€



-20%
AVP* 2,49 €

„ZOVIRAX DUO enthält als einziges Lippenherpes-Präparat neben einem antiviralen Wirkstoff zusätzlich das Hydrocortison. Dadurch werden Bläschen gezielt bekämpft und bei frühestmöglicher Anwendung oft sogar komplett verhindert. Bei meinem nächsten Herpes baue ich auf ZOVIRAX DUO. Jetzt doppelt wirksam bei Herpes!“



Dr. Friederike Friedrich-Harder
Fachapothekerin für Pharmazeutische Analytik

„MICLAST® Nagellack befreit gründlich von Nagelpilz durch schnelles Eindringen in den Nagel. Nur 1x täglich auftragen, ohne Anfeilen. Absolut empfehlenswert!“



Corinna Pistulke,
Fußpflegerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-27%
AVP* 5,45 €

HYLO-COMOD 10 ml
12,69€



-15%
AVP* 14,95 €

Bepanthen Augen- und Nasensalbe 5 g
2,99€



-25%
AVP* 3,99 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Zovirax Duo Lippenherpes-Creme
Einführungs-Rabatt 9,99€



-23%
AVP* 12,92 €

Doppelherz system Kollagen Beauty 30 St. für schöne Haut
39,99€



-20%
AVP* 49,95 €

Zwilling Nagel-Etui versch. Farben
14,99€



-17%
AVP* 17,99 €

CeraVe Feuchtigkeitslotion 236 ml
7,99€



-19%
AVP* 9,90 €

Dr. Grandel Ampullen 1 Gesichts-Ampulle
3,99€



-20%
vorher 5,- €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.05.18
Der AVP ist keine verbindliche 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



Übrigens:

Nicht nur die FRIEDHEIM-APOTHEKE, auch die NIKOLAI-APOTHEKE am Südermarkt 12 an der Ecke zur Roten Straße ist sehr gut erreichbar. Die Bushaltestelle für alle Buslinien liegt direkt vor der Tür und Parkmöglichkeiten gibt es im Galerie-Parkhaus und im Parkhaus Rote Straße. Also alles super bequem.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

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.