

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

38

November 2018

TIPP!



Wechselwirkungen?

Wir prüfen Ihre Medikamente auf gute Verträglichkeit.

Mit Hilfe unserer Kundenkarte werden Ihre Einkäufe vertraulich erfasst. Dies gibt uns die Möglichkeit Unverträglichkeiten zwischen Ihren Arzneimitteln zu erkennen und Sie darüber zu informieren. Bei diesem Wechselwirkungs-Check werden nicht nur die vom Arzt verordneten Arzneimittel berücksichtigt, sondern auch die von Ihnen selbst gekauften Präparate.



Kundenkarten-Vorteil:

Wir fahren gern für Sie!
Nutzen Sie unsere kostenlose Kundenkarte mit Botendienst in ganz Flensburg, Harssee, Glücksburg und Wees.



FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Gut versorgt in der Region ... **NEU** Online-Apotheken-Shop hat geöffnet!



www.flensburger-apotheke.de

Ab sofort bei uns online Ihre Medikamente bestellen. Schnell, einfach und regional!

Bequemer geht's nicht. Online-Shop besuchen, Produkt bestellen und das Medikament geliefert bekommen. Das können Sie ab jetzt auch bei uns unter www.flensburger-apotheke.de, schnell und einfach durch Ihre vertraute Apotheke vor Ort. Für jedes Bedürfnis haben wir das passende Angebot! „Online bestellen muss nicht heißen, Ware durch die halbe Welt zu schicken. Vielmehr wollen wir unsere Kunden hier vor Ort als vertrauter Ansprechpartner zukünftig auch

online begleiten. Per Internet, per Telefon sowie persönlich in unseren Apotheken. Das ist der große Unterschied zu anonymen Online-Angeboten. Wichtig ist für uns: Der persönliche Kontakt zu unseren Kunden, so dass wir gezielt auf jeden ihrer Wünsche eingehen können und das wollen wir auch über unseren Online-Shop so beibehalten. Wir sind immer für Sie da!“, sagt Dr. Friederike Friedrich-Harder, Inhaberin der FRIEDHEIM+APOTHEKE und der NIKOLAI+APOTHEKE.

Um Öffnungszeiten müssen Sie sich beim Online-Shopping keine Gedanken machen. Im Internet können Sie 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche die Produkte Ihrer Wahl bestellen. Wenn Ihre Bestellung rechtzeitig vorliegt, dann liefern wir sogar noch am selben Tag. Probieren Sie Online-Shopping doch einfach mal aus!



Es geht ganz einfach:

- Auf www.flensburger-apotheke.de gehen. Hier sind wir rund um die Uhr für Sie da!
- Entweder Ihre Medikamente zur schnelleren Abholung in unseren Apotheken am Plack oder an der Roten Straße online vorbestellen.
- Oder Ihre Medikamente online direkt mit unserem regionalen Lieferservice an Ihre Wunschadresse nach Flensburg, Wees oder Glücksburg bestellen. (Falls erforderlich holen wir zuvor Ihr Rezept an Ihrer Wunschadresse, bei Ihnen zu Hause, bei der Arbeit oder beim Arzt ab.)
- Wenn Sie von Mo-Fr bis 18:00 Uhr und samstags bis 12 Uhr bestellen, liefern wir die Medikamente noch am selben Tag!* Ansonsten direkt am folgenden Werktag. (*Sofern Ware und ggf. Rezept rechtzeitig in unseren Flensburger Apotheken vorliegen.)
- Bezahlen Sie ganz einfach bar, per Karte beim Boten oder bei Abholung in der Apotheke, am schnellsten online mit Lastschrift, Kreditkarte oder Paypal.
- Wir beliefern Sie in Flensburg, Wees und Glücksburg von der vertrauten NIKOLAI+APOTHEKE oder FRIEDHEIM+APOTHEKE aus.

Wieder EUBOS-Aktionstage

Vor über 80 Jahren gegründet, ist das deutsche Familienunternehmen EUBOS heute weltweit mit Produkten zur Pflege und zum Schutz der Haut erfolgreich. In Deutschland gehört EUBOS zu den bekanntesten Apotheken-Marken im Bereich der medizinischen Hautreinigung und Hautpflege. Jahrzehnte positiver Erfahrungen bestätigen die hohe Qualität der Produkte.

EUBOS Produkte sind für ALLE geeignet, die eine verträgliche und dennoch hochwirksame Pflege suchen und die auf eine medizinische Hautpflege vertrauen.

EUBOS[®]
MED
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Lassen Sie sich von der EUBOS-Kosmetikerin kostenlos beraten:
FRIEDHEIM+APOTHEKE
Fr, 2. Nov. 10-16 Uhr
Anmeldung Tel. 0461-37 480
NIKOLAI+APOTHEKE
Do, 15. Nov. 10-16 Uhr
Anmeldung Tel. 0461-150 400

**An beiden Tagen
20 %-Rabatt
auf alle
EUBOS-Produkte**

APD-News!

Herzliche Glückwünsche!

Die renommierte Akademie für **Mikronährstoff-Medizin** unter Leitung von Apotheker Uwe Gröber befindet sich in Essen. Uwe Gröber gilt als einer der führenden Mikronährstoff-Experten Deutschlands. Bei der **Mikronährstoff-Medizin** geht es um den gezielten Einsatz von Mineralstoffen wie Calcium oder Zink und von Vitaminen wie Vitamin B oder D. Im Vordergrund stehen therapieergänzende Ansätze zur Schulmedizin. So finden

Mikronährstoffe auch begleitend zur Krebstherapie und Nachsorge ihren Einsatz.

Yvonne Lütke ist schon lange die Mikronährstoff-Expertin in unserem Team. Nun hat sie noch einen „draufgesetzt“! Nach dem Besuch zahlreicher Seminare in Essen und abschließender Prüfung darf sie nun hochverdient den Titel „**Fachberaterin für Mikronährstoff-Medizin in Prävention und Therapie**“ führen. Wir gratulieren von Herzen!



Yvonne Lütke, PTA u. Fachberaterin für Mikronährstoff-Medizin

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Karolina Antosik



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Ann-Kathrin Weiß



Masoumeh Rastgo



Anna-Lena Sindakowsky



Angela Witte



Knochenbrüchen vorbeugen – mittels Osteoporose-Früherkennung!

Knochendichte-Messung vom 12. – 16. November in der NIKOLAI+APOTHEKE an der Roten Straße.

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 Jahren leidet unter **OSTEOPOROSE**. Leider entwickelt sich diese Krankheit schleichend und bleibt lange ohne Symptome. 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.

Und Knochen brauchen **Vitamin D** und **Kalzium**. Eine gute Versorgungslage

mit mindestens 1000 Internationale Einheiten (IE) **Vitamin D** täglich wirkt sich nicht nur positiv auf den Knochenaufbau aus. **Vitamin D** kann auch die Muskelfunktion verbessern und eine bestehende Sturzneigung verringern, so dass das Knochenbruch-Risiko sinkt. Was den Knochenbaustein **Kalzium** betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm **Kalzium** pro Tag über die Nahrung zu empfehlen. Gute Quellen dafür sind: Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer, wie zum Beispiel Gerolsteiner.

NIKOLAI+APOTHEKE

Termine zum Vormerken:

Am So, 4. November
Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt
Auch die NIKOLAI+APOTHEKE hat geöffnet von 13 – 18 Uhr



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

NIKOLAI+APOTHEKE

Kommen Sie vom **12. – 16. November** in die NIKOLAI+APOTHEKE an der Roten Straße zu unserer **Osteoporose-Früherkennungsmessung**

Für nur 10,- € wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt. Termine bitte unter Tel. 0461-150 400 vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!



Meine Empfehlung:

Immun-Kur mit DHU Schüßler-Salzen Nr. 3 + 6 + 7... und der Winter kann kommen!

Nass, kalt, grau und windig – im Herbst und Winter kann es ungemütlich werden. Deshalb kombiniert die Deutsche Homöopathie-Union ihre Schüßler-Salze zur Immun-Kur: Nr. 3, das Salz des Immunsystems, mit den Mineralsalzen Nr. 6 „Entschlackung“ und Nr. 7 „Entschleunigung“.

Damit ist das Trio die ideale Kur für die nasskalte Jahreszeit.

Starten Sie jetzt Ihre Winter-Kur!

Morgens: Nr. 3 – Ferrum phosphoricum D12

Mittags: Nr. 6 – Kalium sulfuricum D6

Abends: Nr. 7 – Magnesium phosphoricum D6



Annalena Dase
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Einfach vorbeugen!



Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Do, 8. November
Orthomol Immun Kennlern-Tag
Außerdem erhalten Sie an diesem Tag **10 % Rabatt** auf alle Orthomol-Produkte.

Am Do, 10. Januar 2019
Biochemie-Vortrag um 19:30 Uhr
Referentin: Christiane Varga

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Christina Eberle



Heike Lücking



Nele Hermannsen



Sophia Dambach



Antje Petersen



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Nicole Morales

Herzwochen zum Thema: „Herz aus dem Takt“

Hilfreicher Info-Vortrag zum Thema Vorhofflimmern – eine ernst zu nehmende Volkskrankheit.

Die Deutsche Herzstiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, bundesweit auf verschiedene Herzleiden aufmerksam zu machen. Hieran beteiligt sich vor Ort auch dieses Jahr wieder das Medizentrum am Plack. In diesem Jahr geht es um das Vorhofflimmern.

In den 90er Jahren glaubte man, diese Rhythmusstörung sei ein „Schönheitsfehler des EKG (Elektrokardiogramm)“. Heute weiß man: Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die unbemerkt und unbehandelt lebensbedrohlich für Herz und Gehirn werden kann.

Termin: **So weit muss es nicht kommen!**

Ein lange Zeit bestehendes Vorhofflimmern kann zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) führen, die die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich einschränkt. Neueste Studien sehen in der Katheterablation eine vielversprechende Therapiemöglichkeit. Hierbei wird gezielt Herzgewebe verödet, das dem Vorhofflimmern zugrunde liegt. Eine weitere Gefahr: Aufgrund des unregelmäßigen Herzschlags können sich im Herz Blutgerinnsel bilden. Gelangen diese durch den Blutstrom in den Kopf und verstopfen ein Hirngefäß, so entsteht ein Schlaganfall. Viele Betroffene sterben daran.

So weit muss es nicht kommen!

Welche Warnsignale gibt es und was kann man tun, um Vorhofflimmern rechtzeitig zu erkennen?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Worauf sollten Patienten bei der medikamentösen Therapie achten?

Warum sind bei Vorhofflimmern gerinnungshemmende Medikamente („Blutverdünner“) so wichtig?

Welche Rollen spielen Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzschwäche bei Vorhofflimmern?



Wie erkennt man Vorhofflimmern und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wir gehen der Frage nach!

Donnerstag, den 15.11. um 19:30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE

Es referieren die Herzspezialisten Dr. Walter Müller und Horst Theede aus der Praxis für Herz-Kreislauferkrankungen. Anmeldungen unter Tel. 0461-37480 erbeten.

Meine Empfehlung:

Tabletten teilen, hiermit klappt's!

„Zweimal täglich eine halbe Tablette“ lautet die Anweisung des Arztes. Doch das gestaltet sich oft schwieriger als gedacht. Diese Mini-Tablette noch teilen? Sie rutscht weg, zerbröckelt oder zerfällt in ungleiche Stücke. Die einfachste Lösung ist ein Tablettenteiler, der die Medikamente ohne großen Kraftaufwand schnell, präzise und leicht teilt. Mit einem Küchenmesser hingegen ist das Portionieren reine Glückssache. Vielen ist dabei nicht bewusst, dass ungleich geteilte Tabletten zur Unter- oder Überdosierung bis hin zum Therapieversagen

-20% AVP* 4,95 €



EXAKT Tabletten-teiler nur 3,95 €

führen können. Zusätzlich besteht die Gefahr, sich beim Hantieren mit dem scharfen Messer und den kleinen Tabletten zu verletzen.

ACHTUNG: Viele Tabletten dürfen nicht geteilt werden. Auch eine Kerbe ist keine Garantie für eine Teilbarkeit, denn manchmal handelt es sich nur um sog. Schmuckrillen. Geprüfte Teilbarkeit ist auf dem Beipackzettel vermerkt. Und bei Unsicherheiten scheuen Sie sich bitte nicht, bei uns nachzufragen ... wir sind immer für Sie da!



Beate Schwemmen
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Wir beraten Sie gerne!

Unsere Empfehlung:

„Doppelherz Flohsamenschalen sind als Nahrungsergänzungsmittel reich an hochwertigen und gut quellfähigen Ballaststoffen, unterstützen die natürliche Verdauung und Darmgesundheit. Sie sind geschmacksneutral und zur längerfristigen Anwendung geeignet. Auch für Vegetarier und Veganer anwendbar.“



Kristin Wolter, Apothekerin

„Im Laufe eines Jahres werden viele Anforderungen an die menschliche Abwehrkraft gestellt: Berufliche und private Belastungen, Schwankungen im körperlichen Befinden und manchmal sogar Krankheiten müssen bewältigt werden. Das Immunsystem spielt dabei eine entscheidende Rolle – stärken Sie es mit Orthomol Immun!“



Ann-Kathrin Weiß
Pharm.-kaufm. Angestellte

Orthomol Immun
7 Trinkfläschchen
Jetzt 16,99€



-17%
AVP* 20,50 €

Wick Medinait 90 ml
Erkältungssirup
für die Nacht
Jetzt 9,99€



-23%
AVP* 12,97 €

Fashy Körnerkissen
30 cm und 50 cm



30 cm
Jetzt 7,49€

-37%
AVP* 11,95 €

50 cm
Jetzt 11,99€

-25%
AVP* 15,95 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

ASS ratiopharm 100 mg
magensaftresistent
100 St.
Jetzt 3,99€



-11%
AVP* 4,49 €

Hilo Comod 10 ml
Augentropfen
Jetzt 12,69€



-15%
AVP* 14,95 €

Gelomyrtol Forte
Kapseln
20 St. **Jetzt 8,19€**



-20%
AVP* 10,29 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Voltaren Dolo
gegen Schmerzen
25 mg, 20 Tabletten
Jetzt 8,49€



-20%
AVP* 10,69 €

EUBOS Sensitive
Handcreme
75 ml
Jetzt 4,99€



-23%
vorher 6,49 €

Doppelherz
Flohsamenschalen
250 g Dose
Jetzt 6,49€



-13%
AVP* 7,95 €

Boso
Fieberthermometer
Jetzt 1,99€



-19%
vorher 2,45 €

Neurexan
bei Nervosität und Unruhe
50 Tabletten
Jetzt 11,49€



-17%
AVP* 13,78 €

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Immunkur Biochemie
Nr. 3 D12, Nr. 6 D6,
Nr. 7 D6 je 200 Tabletten
Jetzt 19,99€



-24%
AVP* 26,25 €

IBU-LYSIN-ratiopharm
gegen leichte bis mittlere
Schmerzen
684 mg, 20 Tbl.
Jetzt 7,99€



-20%
AVP* 9,97 €

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
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

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.

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.11.18
* 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.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit !