

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

55

März/April 2021

Aktuell

FFP2-Masken

jetzt auch in pink, lila,
dunkelblau und
schwarz
erhältlich!



Kinder- FFP2-Masken

und OP-Mundschutz in
versch. Farben.



jeweils
nur 2,99 €

FFP3-Masken

Für noch mehr Sicherheit!
Deutscher Hersteller.

nur 4,99 €

FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

Bei uns online bestellt –
von lokal geliefert!

Rabatt
10%*

Auf Ihren Einkauf in
unserem Online-Shop.
(Bis gültig 31.5.21)

Rabatt-Code: MASKE21

* Auf das rezeptfreie Sortiment.



www.flensburger-
apotheke.de

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Das QT-Life-Projekt ab 1. April

Mit dem QT-Life-Projekt machen wir Ihre Medikamenten-Einnahme noch sicherer!

Zahlreiche Medikamente darunter einige Herzmittel, Zytostatika, Psychopharmaka und Antibiotika können gelegentlich Herzrhythmusstörungen auslösen. Ob diese Gefahr besteht, lässt sich frühzeitig durch ein einfaches EKG erkennen. Fast jeder hat solch eine EKG-Kurve mit den typischen Zacken schon einmal gesehen. Entweder beim Arzt, in der Werbung oder vielleicht auch in Filmen, wo EKGs gerne auf Monitoren am Krankenbett gezeigt werden. Jede EKG-Zacke hat einen ihr zugeordneten Buchstaben zur Bezeich-

nung. Die Zeitdauer ab der sog. Q-Zacke bis zum Ende der sog. T-Welle entspricht der elektrischen Erregungsdauer der beiden Herzkammern. Wenn diese QT-Zeit durch persönliche Veranlagung und/oder Medikamente zu lang wird, kann es gefährlich werden. Es drohen potentiell lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen vom Typ „Torsade de Pointes“ und im schlimmsten Fall ein plötzlicher Herztod. Sichere Warnsymptome gibt es leider kaum – nur wenige Betroffene verspüren Schwindel, Herzstolpern oder Übelkeit.

Um gefährdete Patienten zukünftig rechtzeitig zu erkennen, zu warnen und durch eine Medikamenten-Anpassung zu schützen, gibt es jetzt für DAK-Versicherte ab 1. April die Möglichkeit in unseren (und weiteren) Apotheken kostenlos am QT-Life Projekt teilzunehmen: Zunächst prüfen wir auf Ihren Wunsch hin, ob Sie auf einem Ihrer Rezepte bzw. Ihrem Medi-Plan QT-relevante Medikamente haben. Sollte dies der Fall sein, erhalten Sie bei uns einen Termin für ein einfaches 24-Stunden-EKG, wofür Sie ein

kleines Gerät mit nach Hause bekommen. Am Folgetag wird dieses EKG dann von uns auf einen gesicherten Server der mit am Projekt teilnehmenden Kardiologen hochgeladen. Bei Auffälligkeiten werden Sie umgehend benachrichtigt und gemeinsam mit Ihnen eine kompetente ärztliche Weiterversorgung organisiert.

Sie sind DAK-versichert?

Dann können Sie kostenlos an QT-Life teilnehmen und wir prüfen gerne ab sofort Ihre Medikamente und merken Sie im Falle des Falles für ein 24-Stunden-EKG vor.

Und natürlich haben wir auch ein Angebot für den Fall, dass Sie nicht bei der DAK sind: Für nur 39,- Euro erhalten Sie bei uns eine umfassende Medikationsanalyse auf Neben- und Wechselwirkungen. Dabei erfassen wir auch das Risiko und das eventuelle Vorhandensein einer QTc-Zeit-Verlängerung.

Sprechen Sie uns an!
Das QT-Life-Projekt ist für DAK-Versicherte kostenlos, anders Versicherte erhalten eine umfassende Medikationsanalyse für nur 39,- €.

Corona-Schnelltest direkt bei uns

Direkt bei uns in der FRIEDHEIM-APOTHEKE testen.

Die Friedheim-Apotheke am Twedter Plack, Marrensdamm 12, bietet die Durchführung eines Corona-Schnelltests an. Für nur 35 Euro wird ein tiefer Nasenabstrich genommen und man erhält innerhalb von 15-20 Minuten die Antwort, ob eine bisher unbemerkte Corona-Infektion vorliegt.

Für Ihre Sicherheit:
Der Einlass erfolgt über einen gesonderten Eingang.

Nur Termine, ohne Wartezeit!



Voraussetzung für die Durchführung des Corona-Schnelltests ist:

Eine vorherige Anmeldung unter Tel. 0461-37 480 oder info@friedheim-apotheke.de und die Abwesenheit jeglicher Erkältungssymptome wie z. B. Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Fieber, Riech- oder Geschmacksverlust und Gliederschmerzen.

AP0-News!

Antigen-Test – auch für zu Hause?

Wir führen seit Anfang Januar Profi-Corona-Schnelltests mittels tiefen Nasenabstrich für Sie durch. Hierdurch erhält man im Schnelltestbereich aktuell die größtmögliche Genauigkeit. Bei einem negativen Testergebnis können Sie ziemlich sicher sein, am Test- und am Folge-Tag keine Ansteckungsgefahr für andere darzustellen. Zusätzlich erhalten Sie ein Zertifikat über das Ergebnis des Tests. Dieses kann an der Grenze zu unseren Nachbarlän-

dem, in Pflegeheimen usw. vorgelegt werden. Eine Testung ist uns nur an symptomfreien Personen erlaubt. Falls Sie einen Covid-19-Kontakt befürchten, aber wegen geringer Ansteckungsgefahr nicht unter Quarantäne gestellt wurden, raten wir zur vorsorglichen Selbstisolation.

Tipp: Wohl ab Anfang März gibt es bei uns auch Corona-Schnelltests für zu Hause. Es ist absehbar, dass diese „Laien-Tests“ nicht ganz so gut sein werden, wie der oben beschriebene Profi-Test. Als Ergänzung sind Laien-Tests aber gut, um die Pandemie einzudämmen. Denn je häufiger auf getestet wird, desto besser!

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Kristin Wolter



Lars Baack



Jessica Hacia



Osama Abo-Hasan



Ramona Lemke



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Medikamente sicher online bei uns bestellen!
Schnell, einfach und regional aus unseren Apotheken!

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlungsmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)
- Schnelle Liefer- und Abholzeiten

www.flensburger-apotheke.de

In den Frühling mit Wellness-Tipps für zu Hause!

Corona hin oder her ... Wellness mit Frühlings-Feeling gelingt auch in den eigenen vier Wänden.



Christina Tieg
Leitende Apothekerin

Hier sind meine Wellness-Favoriten:

Zur Einstimmung geht es ganz unten an den Füßen los. Gemütlich mit ein bisschen Musik und einem guten Buch gönne ich meinen Füßen eine Auszeit. Das **Tote Meer Salz von DermaSel** hilft dabei. Statt Vollbad mache ich mir mit ¼ Beutel einfach mal ein Fußbad. Dabei lösen sich alte verhornte Hautschuppen und die Füße werden weich und glatt. Demnächst werden ja wieder die Sandalen ausge-

packt, deshalb bekommen meine Füße anschließend noch eine kleine Massage mit der hornhaut-reduzierenden **Sensitiv-Fußcreme von Eubos**. Damit werden die Füße schön geschmeidig. Weiter geht's mit der Gesichtshaut. Das dauerhafte FFP2-Maske tragen bringt Unreinheiten mit sich. Zusätzlich müssen kleine Hautschuppen weg. Frühjahrsputz eben. So starte ich direkt mit meinem Lieblingsprodukt, dem **Gesichts-peeling von Louis Widmer**. Ein bisschen Peeling zusammen mit etwas Wasser in der Hand vermischen und dann langsam im ganzen Gesicht einmassieren. Kurz genießen und dann mit viel Wasser abspülen. Danach merkt man sofort wie glatt die Haut wieder geworden ist.

Tipp am Rande: So bräunt man später auch gleichmäßiger. Anschließend verwende ich die **Feuchtigkeitmaske von Caudalie**. Die gefällt mir besonders gut, da meine Haut die Feuchtigkeit quasi trinkt, dabei schön elastisch und entspannt wird und ich die Maske zur Nacht einfach drauf lassen kann. Kein Abspülen - einfach damit ins Bett. Zuvor gönne ich meinen Händen noch ein bisschen Liebe. Durch das ständige Händewaschen und Desinfizieren sind sie etwas rau geworden. Dem Abhilfe schaffend, packe ich sie dick mit **Eubos Sensitiv Hand Repair** ein. Herrlich! Und am nächsten Morgen nach dem Duschen starte ich den Tag mit **Zitronen Lemongrass Körpermilch von Dr. Hauschka**.

Die ist mit ihren ätherischen Ölen, Zitrone, Quitte und Salbei schön erfrischend und belebend. Ein neuer Tag, ich bin bereit! Lust es mir nachzutun? Alle Produkte halten wir natürlich permanent für Sie vorrätig.
Ihre Christina Tieg



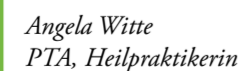
Meine Empfehlung:

Fit ins Frühjahr!

Immun-Kur aus unserem Homöopathie-Stützpunkt Stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte!

Das Immunsystem ist die beste Schutztruppe, die der Körper hat. Um es zu fördern, sollte es tatkräftig unterstützt werden z. B. durch die Immun-Kur mit Schüßler Salzen. Im Mittelpunkt steht das Schüßler Salz Nr. 3, das auch als Salz des Immunsystems bezeichnet wird. Es aktiviert das Immunsystem und hilft als Kur angewendet bei Infektanfälligkeit. Außer dem sorgtes für eine gute Sauerstoffversorgung im Körper. Wenn Sie Ihr Immunsystem dauerhaft stärken wollen,

achten Sie auch auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, Bewegung und genügend Entspannung. So wenden Sie die Kur an:
Morgens: 2 Tabl. Biochemie Nr. 3 - Ferrum phosphoricum D12 **Stärkt die Abwehr, verbessert die Sauerstoffaufnahme.**
Mittags: 2 Tabl. Biochemie Nr. 6 - Kalium sulfuricum D6 **Regeneriert Haut- und Schleimhautzellen, regt Ausscheidung an.**
Abends: 2 Tabl. Biochemie Nr. 7 - Magnesium phosphoricum D6 **Stärkt die Abwehr, wirkt entspannend.**



Angela Witte
PTA, Heilpraktikerin



Unsere Beratung - Ihr Plus

15 Jahre Jubiläum!!!
DANKE allen Kundinnen und Kunden für Ihr Vertrauen.

Seit 15 Jahren stehen wir Ihnen als zuverlässiger Gesundheitspartner mit Herz und Kompetenz zur Seite.



FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Nele Hermansen



Masoumeh Rastgoo



Christiane Wieck



Marcus Werner



Willm A. Willms



Joana Schwarzer



Claudia Reising



Nicole Morales

15 Jahre Friedheim-Apotheke am Twedter Plack

Dr. Friederike Friedrich-Harder feiert Jubiläum. Vor 15 Jahren übernahm sie die Friedheim-Apotheke.



Dr. Friederike Friedrich-Harder
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik

Liebe Kundinnen und Kunden, vor 15 Jahren habe ich die Friedheim-Apotheke am Twedter Plack übernommen. Ist das schon so lange her? Ja, das ist es. Und seitdem ist viel passiert in der Apotheke und auch in meinem Leben. Die Hochzeit mit meinem Mann, Kim Harder, die Geburt unserer drei Kinder Max (10), Moritz (9) und Jette (5) und auch der Umzug in die eigenen vier Wände nach Glücksburg. Wir fünf fühlen uns beruflich und privat in Flensburg

und Glücksburg pudelwohl. Und da Moritz vor geraumer Zeit „beschlossen“ hat, Apotheker zu werden, sah man ihn vor Corona öfter mal die Umschau oder Traubenzucker verteilen. 2008 ist die Nikolai-Apotheke an der Roten Straße, zur Friedheim-Apotheke (Marrensdamm 12) dazu gekommen. Seitdem können Sie in beiden Apotheken unsere besonders herzliche Beratung samt Verträglichkeits-Check und Rabatt durch Kundenkarte und Payback nutzen. Am Plack war der große Apotheken-Umbau 2011 ein Meilenstein. Platz wurde geschaffen für unser breites Selbstbedienungs-Sortiment, medizinische Fußpflege, einen großen, diskreten Beratungsraum und auch für das extragroße Warenlager mit

einem automatisierten Lagerroboter. Denn möglichst alles direkt für Sie da zu haben, ist eines unserer Steckenpferde. Sollte doch einmal etwas nicht vorrätig sein oder Sie es nicht zu uns schaffen, dann bringen wir es Ihnen kostenlos in ganz Flensburg, Harrislee, Wees und Glücksburg nach Hause. In den Jahren ist das Angebot unserer Gesundheits-Checks immer größer geworden. Z. B. Vitamin-D-Messung und ganz aktuell Corona-Schnelltests. Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür, die klasse Busanbindung mit den Linien 3, 7, 10, 11 sowie Glücksburgs 21 haben sicher dazu beigetragen, dass die Friedheim-Apotheke so viel Zuspruch, besonders auch von Glücksburger Kunden, erfährt. Eines liegt mir bei meinem tollen

Beruf besonders am Herzen: Viele Kunden kenne ich schon seit 15 Jahren und zahlreiche weitere sind später zu uns gestoßen. Täglich kommen neue hinzu. Mit Vielen habe ich Tränen vergossen, wenn es ihnen oder einem der Lieben nicht gut ging, mit Anderen mich über eine Genesung oder auch einen neuen Erdenbürger gefreut. Dafür möchte ich heute DANKE sagen. Vielen Dank, dass ich an Ihrem Leben teilhaben darf! Mein Team und ich freuen uns darauf, Sie auch die nächsten Jahrzehnte zu begleiten. In Corona-Zeiten genauso wie in entspannteren Situationen, so wie das Leben uns begegnet. GEMEINSAM. Ihre Dr. Friederike Friedrich-Harder



Ulrike Budinsky
Pharm.-technische Assistentin

Meine Empfehlung:

Nicht vergessen! Gutscheine für FFP2-Masken bis 15. April bei uns einlösen.

Zum Schutz vor dem Coronavirus sollen Bürger in Deutschland vom Bund finanzierte FFP2-Masken bekommen. Sie erhalten die Berechtigungsscheine per Post von der Krankenkasse. Die Eigenbeteiligung liegt bei 2,- €, dafür bekommen Sie 6 Masken.

Sie bekommen die Masken bei uns in 2 Größen. Für Kinder haben wir auch FFP2-Masken in Kindergrößen vorrätig. Die Berechtigungsscheine 2 sind noch bis zum 15.4.2021 gültig. Denken Sie rechtzeitig an die Abholung bei uns in der Apotheke.



Unsere Empfehlung:

Orthomol Arthroplus
Granulat + Kapseln,
30 Beutel **Jetzt 54,49€**



-20%
AVP* 64,99 €

Sterillium
Protect & Care Set
Jetzt 7,79€



-20%
AVP* 9,70 €

Vitasprint B12
Energie für den Alltag.
10 Trinkfläschchen
Jetzt 21,49€



Frühlings-Preis

„Mit dem Sterillium-Hygiene-Set sind Sie sicher unterwegs, egal ob beruflich oder privat! Das Set beinhaltet Hand- und Flächen-desinfektionsmittel. Die Desinfektion wirkt schnell gegen Bakterien, Pilze und Viren, auch Corona-Viren. Gerade in der jetzigen Zeit ist das Thema Hygiene extrem wichtig. Praktisches Set im Beutel mit guter Hautverträglichkeit.“



Mona Mader
Pharm.-kaufmann. Angestellte

„Kurz aufgewärmt, entfaltet das Fashy-Rapskissen seine wohl-tuende Wärme überall dort wo Mann/Frau/Kind sie gerade braucht, z. B. im Nacken bei einem kurzen Mittagsschläfchen. Da muss man nicht Schäfchen zählen, sondern einfach das Kissen wirken lassen. Schönes Geschenk, auch für sich selbst.“



Beate Schwennsen
Pharm.-technische Assistentin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Ibu Ratiopharm akut**
400 mg 20 St.
Jetzt 4,19€



-32%
AVP* 6,15 €

Vigantol 1000 I.E.
200 St.
Jetzt 13,99€



-15%
AVP* 16,48 €

Magnesium Verla
N Dragees 200 St.
Jetzt 11,29€



-30%
AVP* 16,- €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Thomapyrin Intensiv**
20 Stück
Jetzt 6,99€



-17%
AVP* 8,43 €

Ciclopoli gegen Nagelpilz 3,3 ml
Jetzt 22,49€



-20%
AVP* 27,95 €

Eubos 10% Urea Lotion
200 ml
Jetzt 12,49€



-18%
AVP* 15,15 €

Fashy Wärmekissen
Gefüllt mit Rapsamen.
Jetzt 11,49€



-28%
AVP* 15,95 €

Vitamin C-ratiopharm
500 mg 30 St.
Jetzt 6,99€



-30%
AVP* 9,97 €

Immukur Biochemie
Nr. 3 + 6 + 7
je 80 Tabletten
Jetzt 11,99



-19%
AVP* 14,85 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.04.21 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. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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
Mo - Fr 8:00 - 19:00 Uhr Samstag 8:00 - 18:00 Uhr

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
Mo - Fr 7:30 - 19:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:30 Uhr

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.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!