

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE



September/Oktober 2023

**Jubiläums-
Woche**
11. – 15.
Sept. 2023

**Sonderangebote,
Gewinnspiele
und kostenlose
Beratungen.**

Montag, 11.9. 10 -16 Uhr
EUBOS-Beratungstag
20 % auf alle EUBOS-Produkte.

Dienstag, 12.9. 10 -16 Uhr
Omnibiotic Darm-Beratungstag
20 % auf alle
Omnibiotic Produkte.

Mittwoch + Donnerstag,
13 + 14.9. 10 -16 Uhr
Am Glücksrad gewinnen und
attraktive Einkaufsvorteile
nutzen.

Freitag, 15.9. 10.00 Uhr
Ziehung der Gewinner aus
dem Kreuzworträtsel.

Alle Kunden, Partner und die
lokale Gemeinschaft sind herzlich
eingeladen, mit uns zu feiern.



60 Jahre Friedheim-Apotheke!

Wir feiern 60-jähriges Jubiläum und setzen neue Maßstäbe mit modernster Technologie.

Die Friedheim-Apotheke freut sich, ihr 60-jähriges Bestehen zu feiern. Seit ihrer Gründung im September 1963 durch Apotheker Rathje hat die Friedheim Apotheke am Twedter Plack eine lange Tradition. Damals wie heute ein echter Familienbetrieb. Wir sind stolz darauf, weiterhin mit der Zeit zu gehen und den Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden. Als Pionier in der Branche hat die Friedheim-Apotheke schon vor 11 Jahren einen Kommissionierautomaten eingeführt, um eine schnelle und effiziente Medikamentenversorgung zu gewährleisten.

Dieser automatisierte Prozess hat es ermöglicht, unseren Kundenservice weiter zu verbessern und die Wartezeiten erheblich zu verkürzen. Heute, anlässlich unseres 60-jährigen Jubiläums, geht die Friedheim-Apotheke erneut einen Schritt voraus und freut sich, ihre brandneue App präsentieren zu dürfen. Die App ermöglicht es Kunden, online Rezepte einzulösen, direkt mit dem Apothekenteam zu chatten und Medikamente bequem von zu Hause aus zu bestellen und zu bezahlen. Mit der Einführung der App möchten wir sicherstellen, dass

unsere Kunden auch in der digitalen Welt eine nahtlose und erstklassige Versorgung von uns vor Ort erhalten. „Wir sind stolz auf unsere lange Tradition als Familienbetrieb und auf die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Apotheke“, sagt die Inhaberin Dr. Friederike Friedrich-Harder. „Die Einführung unserer neuen App ist ein weiterer Meilenstein für uns, um den Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden und ihnen einen modernen und bequemen Service anzubieten. Wir möchten unseren Kunden auch weiterhin hochwertige Beratung und

**Auch jederzeit
Online für Sie da!**

Schauen Sie doch mal rein! www.friedheim-apotheke.de finden Sie ganz übersichtlich und leicht Informationen über Serviceleistungen, Pharmazeutische Dienstleistungen oder Dauerhaft-Günstig-Angebote der Friedheim+Apotheke. Auch diese Zeitung können Sie dort downloaden. **Viel Spaß beim Surfen!**

www.friedheim-apotheke.de



persönliche Betreuung von unserem Apotheken-Team vor Ort bieten, kombiniert mit den neuesten technologischen Möglichkeiten.“



Dr. Friederike
Friedrich-Harder

DANKE!

Die Friedheim-Apotheke bedankt sich bei allen Kunden für ihre langjährige Unterstützung und freut sich auf viele weitere Jahre der Gesundheitsversorgung und des Engagements für die Gemeinschaft.

Ihr Plus +

Code
scannen,
APP laden
dabei sein!



App Store



Google Play



Innovative APP „apoways“ für die Friedheim-Apotheke



Manchmal mag ich einfach nicht noch mal raus
„Meine Friedheim+Apotheke ist dann von zu Hause aus gut zu erreichen. Per APP bestellen und Lieferung vereinbaren – direkt bei meiner Apotheke vor Ort. Das ist einfach toll!“

Alles per App

- + Rezept senden
- + Chatten
- + Bestellen
- + Lieferung vereinbaren
- + 1x im Monat 10%* sparen

*1 Stück – aus dem rezeptfreien Sortiment. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



Homeoffice, Termine, krankes Kind

„Glücklicherweise lässt sich in meiner Apotheke jetzt auch Vieles online erledigen. Rezept schnell hochladen. Auf die vertraute Beratung der Friedheim+Apotheke brauch' ich auch in der APP nicht zu verzichten ... das läuft!“

**digital,
lokal,
original.**
**FRIEDHEIM+
APOTHEKEN
APP**
**Mit Sicherheit –
vor Ort!**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Angela Witte



Ann-Katrin Weiß



Niaz Hmayed



Lars Baeck



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Schwindelgefühl im Alter...

Ursachen, Abklärung und natürliche Unterstützung. Wir beraten Sie gerne.

Schwindelgefühle können im Alter zu einer Herausforderung werden und das alltägliche Leben beeinträchtigen. Ursachen von Schwindelgefühlen im Alter können verschieden sein, darunter altersbedingte Veränderungen des Gleichgewichtssystems, Durchblutungsstörungen, Innenohrprobleme oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Es ist entscheidend, dass ältere Menschen bei anhaltendem oder häufig auftretendem Schwindel einen Arzt aufsuchen, um mögliche zugrunde liegende Erkrankungen auszuschließen. Die Abklärung ist der erste Schritt, um die genaue Ursache des Schwindels festzustellen. Der Arzt wird eine umfassende Anamnese

durchführen, um Informationen über Symptome, Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahme zu erhalten. Zusätzlich kann eine körperliche Untersuchung und ggf. weitere diagnostische Tests wie Blutuntersuchungen, Hörtests oder bildgebende Verfahren erforderlich sein. Um Aktiv zu bleiben, sollte man regelmäßige Bewegung und Gleichgewichtstrainings in seinen Alltag mit einbauen. Sie sind eine wichtige Komponente bei Schwindelbeschwerden. Auch rezeptfreie Medikamente können unterstützen. Gezieltes Gleichgewichtstraining, im Liegen, Sitzen oder Stehen kann dabei helfen, das Gleichgewichtssystem zu stärken und das Risiko von Schwindel zu verringern.



Übungen wie **Tai Chi, Yoga oder spezifische Gleichgewichtsübungen** unterstützen, die **Koordination und Stabilität zu verbessern.** Übungsvideos finden Sie dazu z. B. auf www.vertigoheel.de

NIKOLAI+APOTHEKE

Termine zum Vormerken:

Am Di, 7. November 2023
Darmberatungs-Tag
10-13 Uhr und 14-17 Uhr
Bitte Termine vereinbaren unter Tel. 0461-150 400 oder info@nikolai-apo.de

Blutdruckmessgerät-Prüfung
Gerät bringen am Mo, 13.11.
Gerät abholen am Mi, 15.11.
nur 12,50 €

Mehr Infos in der **Nikolai+Apotheke**

NIKOLAI+APOTHEKE

Vertigoheel® - Wirkt natürlich gegen Schwindel

Vertigoheel ist ein natürliches Arzneimittel gegen Schwindel

Gegen Schwindel kann man etwas tun. Werden Sie aktiv, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Bewegen Sie sich regelmäßig, da mit körperlicher Aktivität und besonders mit Gleichgewichtstraining das Gehirn lernen kann, den Schwindel besser zu bewältigen. Gehen Sie so häufig wie möglich spazieren. Besonders bewährt hat sich die Kombination aus Bewegung und dem natürlichen Arzneimittel Vertigoheel.



Vertigoheel®
100 St., Tabletten
Jetzt 15,99€

-17%
UVP* 18,39 €



Jubiläums-Kreuzworträtsel

Raten und gewinnen!
Gewinnziehung am Freitag,
15. September um 10 Uhr



- Mitarbeiter/in mit der längsten Betriebszugehörigkeit
- Bestehensjahre der Apotheke
- Fortbewegungsmittel des Apothekenboten
- Begründer der Homöopathie
- Spitznamen des Kommissionierautomaten
- Rentnerbravo
- Raum für Individualherstellungen
- Abkürzung für Pharmazeutisch Technische Assistent/In
- Arzneipflanze des Jahres 2023
- Traditionelles Wiegeinstrument
- Gründer der Apotheke
- Inhaberin der Apotheke
- Arzneiform
- Medikament gegen eine bakterielle Infektion
- Parasiten- überträgt Borreliose und FSME
- Krankenkasse
- Bundesgesundheitsminister
- Verordnungsblatt der Arzneimittel
- Arzneipflanze zur Venenstärkung
- Berufskleidung für Ärzte und Apotheker
- Wer sagte: „Die Dosis macht das Gift“?
- Partner Apotheke der Friedheim-Apotheke
- neu Beratungsleistung der Apotheke seit 2022
- Sonnenvitamin
- Mineralstoff gegen Muskelkrämpfe
- Facharzt für Herzerkrankungen
- Cremedose für hergestellte Salben oder Cremes
- Weingeist

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/>

Bitte geben Sie den Abschnitt bis zum 14.9. in der Friedheim Apotheke ab. Die Gewinnziehung ist am 15.9. um 10:00 Uhr

Vorname/Name: _____
Straße/Nr.: _____
Ort: _____
E-Mail: _____
Lösungswort: _____

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Mi, 4. Oktober 2023
Darmberatungs-Tag
10-13 Uhr und 14-17 Uhr
Bitte Termine vereinbaren unter Tel. 0461-37 480.

Vortragsabend am Do, 16. November 2023
um 19:30 Uhr **Herzkrank?**
Vor dem Herzstillstand schützen!
Mit Referenten aus der kardiologischen Gemeinschaftspraxis am Tweeter Plack.
Bitte Termine vereinbaren unter Tel. 0461-37 480.

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Elham Amini



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga



Claudia Reisig



Masoumeh Rastgoo



Marcus Werner



Nicole Morales

Meine Empfehlung:



Angela Witte
PTA / Heilpraktikerin

DHU Immukur 3 + 6 + 7 Für Gesundheit und Kraft!

Gesundheit und Naturheilkunde sind schon seit 2000 Jahren eng miteinander verbunden. Dabei kann man auf unterschiedlichste Art und Weise etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Meine Empfehlung ist eine DHU Immukur mit den Schüsslersalzen 3 + 6 + 7. Die Kur wird für 4 bis 6 Wochen angesetzt und kann nach Bedarf verlängert werden. Eine Mineralsalztherapie ist ein beliebtes Mittel, um gezielt etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt trägt zur Stärkung des Körpers und damit zur Gesundheit bei. So wenden Sie die Kur an:



Morgens: 2 Tabl. DHU Nr. 3
Ferrum phosphoricum D12
Stärkt die Abwehr, verbessert die Sauerstoffaufnahme.

Mittags: 2 Tabl. DHU Nr. 6
Kalium sulfuricum D6
Regeneriert Haut- und Schleimhautzellen, regt Ausscheidung an.

Abends: 2 Tabl. DHU Nr. 7
Magnesium phosphoricum D6
Stärkt die Abwehr, wirkt entspannend.

Meine Empfehlung:



Dr. Friederike Friedrich-Harder

Gripeschutzimpfung

Jetzt ist eine gute Zeit, sich gegen die Grippe im kommenden Winter zu rüsten. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich bei uns in der Apotheke impfen. Die Empfehlung des RKI ist, sich in der Zeit zwischen Oktober und Mitte Dezember gegen Grippe impfen zu lassen. Aber auch eine Impfung zur Hochsaison im Januar ist noch möglich.

Buchen Sie jetzt einen Termin...

Über unsere App im Chat, auf unseren Internetseiten www.friedheim-apotheke.de oder www.nikolai-apo.de

Friedheim-Apotheke unter Tel. 0461-37 480
Nikolai-Apotheke unter Tel. 0461-150 400

Wer sollte sich impfen lassen?

- Personen ab 60 Jahre
- Schwangere
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können.
- Personen mit erhöhter Gefährdung (z. B. medizinisches Personal)
- Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

Unsere Empfehlung:

HYLO DUAL INTENSE 10 ml
Jetzt 15,99€



-20 %
AVP* 19,95 €

Eubos Sensitive Handcreme 75 ml
Jetzt 5,99€



-20 %
UVP* 7,50 €

Pure Vitamin D liquid, 22,5 ml
Jetzt 26,49€



-19,5 %
AVP* 32,90 €

Voltaren Schmerzgel** forte 180 g
Jetzt 25,99€



-22 %
AVP* 33,37 €

„HYLO DUAL INTENSE® spendet chronisch trockenen und gereizten Augen mit entzündlichen Symptomen nachhaltige Feuchtigkeit. Die Kombination aus hochkonzentrierter Hyaluronsäure und Ectoin stabilisiert den Tränenfilm und schützt das Auge langanhaltend vor Reizungen und erneuter Austrocknung.“

Claudia Reisig, Apothekerin

„Doppelherz Flohsamenschalen unterstützen eine ballaststoffreiche und gesunde Ernährung. Die Samenschalen des indischen Flohsamens (Plantago ovata) haben einen hohen Gehalt an löslichen und sehr gut quellfähigen Ballaststoffen. Sie können bei Verstopfungen helfen und zu einer natürlichen Darmbewegung beitragen.“

Sonja Walz, PTA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Thomapyrin Classic** 20 St.
Jetzt 4,69€



-40 %
AVP* 7,78 €

Gelomyrtol Forte Kapseln 20 St.
Jetzt 9,79€



-24 %
AVP* 12,95 €

Vitamin B Loges Komplett 60 Tabl.
Jetzt 16,99€



-23 %
AVP* 21,95 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Talcid 20 Tabl.
Jetzt 6,39€



-20 %
AVP* 7,97 €

Therma Care Doppelpack, 2 St.
Jetzt 11,99€



-17 %
vorher 14,49 €

Vagisan Feuchtcreme 25 g
Jetzt 7,99€



-20 %
UVP* 9,99 €

Neurexan 50 Tabl.
Jetzt 11,99€



-20 %
UVP* 14,95 €

Doppelherz Flohsamenschalen 250 g. Unterstützt eine ballaststoffreiche Ernährung.
Jetzt 7,49€



-21 %
UVP* 9,45 €

* 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 Tieg
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
Umsetzung: SIE!Design
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!