

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

13

Juli/August 2015

Aktuell!

Kolloidales Silber

Es wurde medizinisch bis in die erste Hälfte des 20. Jahrh. zur Infektionsbekämpfung eingesetzt und ist nun wieder ganz aktuell. Es ist kein Bakterium bekannt, welches nicht von kolloidalem Silber abgetötet wird. Selbst pathogene Mikroorganismen, die bereits gegen Antibiotika immun sind, sterben ab. Jetzt auch bei uns erhältlich! Mehr Infos dazu in unseren Apotheken.

Wir suchen Verstärkung für unsere Teams in beiden Apotheken:
Apotheker(in)
Voll- oder Teilzeit
Mehr Infos
Friedheim+Apotheke
unter Tel. 0461-37480



Testen Sie bei uns Ihre Gesundheit:
AUGENCHECK
GESUNDHEITS-CHECK
HAUTTYPBESTIMMUNG
VENENMESSUNG
CHOLESTERIN
BLUTZUCKER
BLUTDRUCK
Mehr Infos
unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Reiseimpfungen – Wer zahlt?

Die Kosten für einige Impfungen werden inzwischen von Krankenkassen erstattet.

Je weiter eine Reise führt, umso wichtiger ist ein umfassender Impfschutz. Dies gilt besonders für südliche Länder mit wärmerem Klima. So ist eine Gelbfieberimpfung für einige Regionen Afrikas und Südamerikas sogar vorgeschrieben. Allerdings sollte nicht nur vor Fernreisen an den Impfschutz gedacht werden. Beispielsweise ist das Risiko, an einer Hepatitis A zu erkranken, in Süditalien bereits achtmal höher als in Deutschland und in der Türkei sogar 50

mal so hoch. Hepatitis A ist eine Form der Gelbsucht, die über verunreinigte Nahrungsmittel, vor allem Muscheln, übertragen wird.

Auch bei einem Sommerurlaub im Bayerischen Wald oder z.B. in bestimmten Regionen Österreichs und Schwedens sollte man sich rechtzeitig gegen FSME impfen lassen, eine durch Zecken übertragene Erkrankung, die schwere Verläufe nehmen kann.

Seit Juni 2007 erstatten zahlreiche gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für alle wichtigen Auslandsreiseimpfungen. Neben Tetanus und Diphtherie werden jetzt beispielsweise auch Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Tollwut übernommen. Ein Teil der Krankenversicherungen hat ihr Leistungspaket sogar auf die Malariaphylaxe ausgeweitet.



Häufig werden die Gesundheitsgefahren, die mit einer Auslandsreise verbunden sind, unterschätzt. Impfungen gehören zu den wichtigsten und effektivsten Vorsorgemaßnahmen. Durch einen auf das Reiseziel abgestimmten Impfschutz können viele Erkrankungen von Urlaubern verhindert werden.

Erstattungsfähige Reiseimpfungen

Zahlreiche gesetzliche Krankenkassen erstatten inzwischen viele Reiseimpfungen, dazu gehören die Impfungen gegen:

- ✓ Cholera *
- ✓ FSME (Frühsummer-Meningoenzephalitis)
- ✓ Gelbfieber *
- ✓ Hepatitis B
- ✓ Japanische Enzephalitis *
- ✓ Meningokokken-Meningitis
- ✓ Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- ✓ Tollwut
- ✓ Typhus

* wird nur von einigen Krankenkassen erstattet.

Weitere Informationen gibt's in der **Friedheim+Apotheke** oder **Nikolai+Apotheke**

Für die Reise-Apotheke

Bei akutem Durchfall ist **Imodium** genau das Richtige.

Gerade zur Reisezeit haben viele Menschen mit Durchfällen zu kämpfen. Das fremde Essen in einigen Ländern kann einen nordeuropäischen Magen schon mal durcheinander bringen. Nicht jeder verträgt alle Gewürze oder Fette. Imodium akut lingual ist ein Medikament, das schnelle und zuverlässige Wirkung zeigt. Zusätzlicher Pluspunkt: Man kann die Tabletten unauffällig ohne Wasser einnehmen. Ist ja doch eher ein Thema, bei dem man nicht erklären will, wieso man eine

Tablette schluckt. Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung sollte nur unter ärztlicher Verordnung gehen.

12 Tabletten **nur 8,99 €**



-15%
AVP* 10,48 €

Unsere Beratung – Ihr Plus

APO-News!

Wir bilden aus!

Seit Mai ist Carolin Vogel bei uns. Als fertig studierte Apothekerin muss sie nun noch 1 Jahr in einer Apotheke arbeiten, um endgültig mit der Ausbildung fertig zu sein. Aus der Lüneburger Heide zog es Frau Vogel zunächst

zum Studium nach Tübingen. Bei einem Urlaub mit der Freundin hat sie dann Flensburg für sich entdeckt und beschlossen: „Hier will ich mein Praktisches Jahr verbringen.“ Gesagt getan. Jetzt kann die passionierte Beachvolleyballerin über den Sommer gleich mal den richtigen Strand ausprobieren. In Tübingen wird es wohl nur künstlich angelegt Plätze gegeben haben.



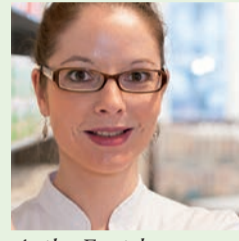
Carolin Vogel,
Pharmaziepraktikantin

Wir wünschen viel Spaß beim weiteren Erkunden unserer Stadt!

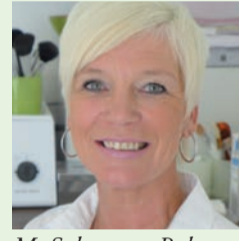
Unsere Beratung – Ihr Plus



Ramona Lemke



Anika Frerichs



M. Salzmann-Rakers



Jacqueline Feistkorn



Michaela Niklason



Jana Holmer



Masoumeh Rastgoo



Christina Tieg



Heike Wilkens



Gehirnjogging – geistig aktiv bleiben!

Beobachten Sie Ihr Gedächtnis. Mit entsprechendem Training halten Sie es fit.

Eine nachlassende Gedächtnisleistung ist ein natürliches Zeichen der Zeit und kann ab dem 45. Lebensjahr einsetzen. **Die gute Nachricht: Die geistige Leistungsfähigkeit kann auch im Alter aktiv unterstützt werden!**

Jeder kennt das: Vergesslichkeit geht meistens mit Stresssituationen einher. Der Sache ernsthaft nachgehen sollten Sie jedoch, wenn die Vergesslichkeit längerfristig auftritt, wenn immer häufiger Termine vergessen und Gegenstände verlegt werden. Damit das Gehirn seinen vielfältigen Aufgaben gut nachkommen kann, braucht es ausreichend Nährstoffe und Sauerstoff. Durchblutungsstörungen, die mit dem Alter häufig zunehmen, wirken daher negativ auch auf die Gedächtnisleistung.

Die beste Therapie zur Vorbeugung von Vergesslichkeit im Alter ist, kontinuierlich geistig aktiv zu bleiben, das Gehirn zu fordern, ebenso wie die Muskeln beim Sport gefordert werden. „Gehirnjogging“ nennen dies die Experten. Hierzu gehören Kreuzworträtsel, Bilderrätsel und das Merken von neuen Telefonnummern. Denn wer fit ist, bewältigt den Alltag leichter; Kontakte zu Freunden und zur Familie machen wieder mehr Spaß.



Folgende Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen:

ERINNERUNGSPROBLEME:

Telefonnummern werden vergessen. Die Herdplatte wird nicht ausgeschaltet. Immer häufiger werden Dinge verlegt.

PROBLEME BEI ROUTINEAUFGABEN:

Auf einmal fällt es schwer, die Krawatte zu binden, ein Essen zuzubereiten oder Wäsche zu waschen.

SPRACHPROBLEME:

Die richtigen Worte fallen nicht ein. Es wird schwierig, langen Gesprächen zu folgen.

ORIENTIERUNGSPROBLEME:

Fragen nach Datum oder Uhrzeit können nicht richtig beantwortet werden. Vor allem in fremder Umgebung fällt die Orientierung schwer. Dinge werden an ungewöhnliche Orte gelegt (z. B. die Socken in den Kühlschrank).

Wir bieten auch:

Traditionell chinesische Medizin (TCM) in der NIKOLAI+APOTHEKE

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) besteht seit mehr als 2000 Jahren. Auf der Grundlage dieser Heilkunde stellen wir Arzneimittel her. Besuchen Sie uns, wir geben Ihnen gerne mehr Informationen dazu. Oder Infos unter: 0461 – 150 400



Die Monate versinnbildlicht die Grundidee der chinesischen Medizin. Harmonie und Gleichgewicht = Gesundheit



NIKOLAI+APOTHEKE

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN: Antriebslosigkeit und depressive Stimmung häufen sich. Ein Rückzug aus dem Freundeskreis findet statt.

VERHALTEN UND PERSÖNLICHKEIT VERÄNDERN SICH:

Nervöse Unruhe und Reizbarkeit treten auf. Es gibt unbegründete Beschuldigungen oder das Gefühl, bedroht zu werden.

Wer zunehmend zu Vergesslichkeit neigt, sollte umgehend einen Arzt aufsuchen. Eine möglichst frühe Diagnose ist wichtig, um langfristige Therapieerfolge zu erzielen.

Arzneimittel mit **Ginkgo biloba** sind die einzigen nicht verschreibungspflichtigen Antidementiva für weniger Vergesslichkeit und mehr Leistungsfähigkeit.



Ist Sport bei Arthrose sinnvoll?

Was ist eigentlich Arthrose und tut Bewegung gut? Wir klären hier auf ...

Zwischen den Gelenkflächen befindet sich der Knorpel, der als Puffer und Gleitfläche dient. Er sorgt dafür, dass sich das Gelenk nahezu reibungslos bewegt. Um diese Aufgabe zu erfüllen, muss der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen und Wasser versorgt werden. Dies geschieht jedoch nur, wenn durch Bewegung Gelenkflüssigkeit produziert und in den Knorpel einmassiert wird, das Gelenk also quasi durch die körperliche Aktivität „geschmiert“ wird. Bei Arthrose wird der Knorpel spröde und rau. Schont sich der Betroffene nun, wird der Gelenkknorpel unzureichend mit Nährstoffen versorgt und der Verschleiß schreitet voran.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gilt **Bewegung als zentraler Bestandteil der Arthrose-Therapie**. Hierbei sind Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungen und ohne starke Gelenkbelastung geeignet. Das Robert Koch-Institut nennt Ausdauersportarten wie **Schwimmen, Radfahren, Walking und Aquajogging** als Beispiele. Ob sich Joggen für Arthrose-Patienten eignet, wird kontrovers diskutiert. Denn auf die Gelenke wirken beim Laufen höhere Kräfte ein als etwa beim Gehen. Kraftübungen befürworten die meisten Ärzte. Hierbei lassen sich Muskeln aufbauen, die beispielsweise ein lädiertes Kniegelenk stützen und entlasten.

Die Übungen sollten unter fachkundiger Anleitung stattfinden, beispielsweise in einem Sportverein oder einer Reha-Sportgruppe.

Als weniger empfehlenswert gelten Sportarten, bei denen erhöhte Verletzungsrisiken bestehen, Gelenke einseitig belastet werden und die schnelle Richtungswechsel beinhalten. Dazu zählen Handball, Volleyball, Squash, Fußball, Tennis und alle Kampfsportarten.

Wann sollte man auf Sport verzichten oder ihn einschränken?

Schmerzen sind ein Warnzeichen. Zwar kommen Schmerzen typischerweise bei einer Arthrose vor, vor allem zu

Unsere Beratung – Ihr Plus

25 % Rabatt-Sommeraktion verlängert bis 31. August!

Sugering-Haarentfernung
Verwöhnen Sie Ihre Haut und erleben Sie die Vorteile einer Haarentfernung mit Zuckerpaste! Schmerzarm und einfach. Von der Oberlippe, Achseln, Rücken, Bikinileiste bis zu den Beinen.

Terminvereinbarung in der Apotheke oder telefonisch unter 0461-37480.



FRIEDHEIM+APOTHEKE

Beginn der Bewegung. Diese Anlaufschmerzen sollten aber nach kurzer Zeit wieder nachlassen. Halten sie an, verschlimmern sie sich oder kommen weitere Symptome hinzu, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Wärmen Sie sich zirka 15 Minuten auf, bevor Sie das Gelenk stärker belasten. Fahren Sie zum Beispiel anfangs sehr gemütlich Rad und später flotter. Stellen sich während der Bewegung Beschwerden ein, dann passen Sie – in Absprache mit dem Arzt – Intensität, Dauer und Häufigkeit an.

Wie viel Sport sich bei Arthrose positiv auswirkt, wie sehr Sie sich belasten dürfen und welche Sportart sich für Sie empfiehlt, hängt davon ab, welches Gelenk betroffen ist und wie weit die Arthrose fortgeschritten ist. Besprechen Sie dies mit einem erfahrenen Arzt oder Ihrem Physiotherapeuten.



Willem A. Wilms



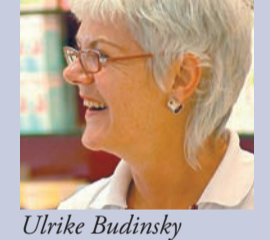
Leuke Bock



Virginia Abongwi



Christina Marquardsen



Ulrike Budinsky



F. Friedrich-Harder



Yvonne Lütke



Antje Petersen



Nele Hermanns

Meine Empfehlung:

Tipps bei Sonnenallergie, Lichtdermatitis ...

Von Lichtdermatose sind besonders häufig Frauen zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr betroffen. Mit ihren kleinen, roten Blasen, die Juckreiz verursachen, sieht Lichtdermatose nicht nur unattraktiv aus, sondern sie ist auch unangenehm. Die Blasen treten am Körper auf, besonders am Dekolleté, den Schultern, Armen und Beinen. Auch der Fußrücken kann betroffen sein.

Lichtdermatose wird von ultravioletten Strahlen, genauer UVA-Strahlen, ausgelöst. Der Schub erfolgt etwa 12 Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne. Es kommt oft zu Rückfällen. Schwere

Formen von Lichtdermatose weisen eine höhere Anzahl von Blasen auf, die stärker jucken und am Körper vermehrt auftreten. Das primäre Mittel ist immer noch die Vorbeugung. Im Idealfall wird der Aufenthalt in der Sonne vollständig gemieden bzw. nur mit schützender Kleidung erlebt. Die Haut sollte ansonsten langsam an die Sonne gewöhnt werden (20 bis 30 Minuten täglich). Achten Sie bei der Wahl der Sonnencreme auf einen hohen UVB + UVA Schutz. Meine Empfehlung ist, den Sonnenschutz alle zwei Stunden zu erneuern.

Meine Empfehlung:

Akute Blasenentzündung? Unangenehm, aber meist unkompliziert!

Der Sommer bietet wieder viele Infektionsgefahren. Der nasse Badeanzug, der nicht schnell genug ausgezogen wurde, oder der Grillabend, an dem es im schönen Norddeutschland doch etwas kälter wurde als gedacht. Eine akute Blasenentzündung zeigt sich bei Frauen häufig durch folgende Symptome:

- ✓ Brennen beim Wasserlassen
- ✓ Häufiger Harndrang
- ✓ Erschwertes Wasserlassen
- ✓ Krämpfe im Unterleib
- ✓ Trüber, übel riechender Urin

Mein Tipp: CANTHARIS D12 (SPANISCHE FLIEGE)

Beim ersten Kribbeln alle 15 Min. 5 Globuli lutschen, danach stündlich bis zu 12 x am Tag. Am 2. Tag sollten sich die Beschwerden gebessert haben. Sonst sollte der Arzt aufgesucht werden.



Behandlung rein homöopathisch!

FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

Unsere Empfehlung:

Roche Posay
Thermalwasser
Spray
50 ml
2,49€



-16%
AVP* 2,95 €

Anti Brumm Forte
150 ml
Testsieger Stiftung
Warentest „gut“
Ökotest „gut“
12,79€



-20%
AVP* 15,95 €

Doppelherz System
Magnesium 400 DEPOT
30 St.
7,99€



-20%
AVP* 9,95 €

„Das ROCHE POSAY Thermalwasser Spray wirkt sehr gut, wenn die Haut mal wieder zuviel Stress ausgesetzt ist. Jetzt im Sommer bei warmen Temperaturen kühlt es schnell und entspannt das Gesicht - eine wahre Wohltat. Toll, dass es so schnell aufzutragen geht - einfach spraysen und fertig! Ich habe es immer in der Handtasche dabei.“



Halina Debacki
Kosmetikerin

„Ich habe für den Urlaub ein Produkt gesucht, welches schnell anzuwenden ist, nicht klebt und passabel riecht. Mit Anti-Brumm bin ich absolut zufrieden, es lässt sich leicht auftragen, zieht schnell ein und der Geruch ist nicht aufdringlich. Die Wirkung war auch in Ordnung, sehr zu empfehlen!“



Mona Mader
Pharm.-kaufmännische Angestellte

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Aspirin Plus C / 20 St.
6,99€



-31%
AVP* 10,09€

Talcid
20 St. **4,39€**



-30%
AVP* 6,25€

Bepanthen Augen- und
Nasensalbe 5 g
2,97€



-20%
AVP* 3,70 €

Gut für die
Gesundheit und
das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Octenisept
Wund-
desinfektion
50 ml
4,99€



-17%
AVP* 5,99 €

Avent Strohhalmbecher
260 ml
7,49€



-17%
AVP* 8,99 €

Neurexan
100 St.
17,49€



-20%
AVP* 21,96 €

Ohropax Classic
12 St.
2,79€



-15%
AVP* 3,30 €

Fuß-Set Murnauer Totes Meer
Mineralien-Bad 250 g
Fußpflege Balsam 75 ml
Fußpflege Peeling 100 ml
Setpreis 14,95€



-16%
AVP* 17,85 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.08.15
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 Krankversicherung abrechnet. Im Gegensatz zum AVP ist die gebräuchliche UVP eine Empfehlung der Hersteller.

RABATT-GUTSCHEIN JULI

Sofort-Rabatt auf
ein Produkt Ihrer Wahl*

*1 Stück –
aus dem rezeptfreien
Sortiment. Dieses
Angebot ist nicht mit
anderen Angeboten
oder Rabatten
kombinierbar.
Gültig bis 31.7.2015

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN AUGUST

Sofort-Rabatt auf
ein Produkt Ihrer Wahl*

*1 Stück –
aus dem rezeptfreien
Sortiment. Dieses
Angebot ist nicht mit
anderen Angeboten
oder Rabatten
kombinierbar.
Gültig bis 31.08.2015

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!

NIKOLAI + APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegl
Südermarkt 12 · 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.