

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

18

März/April 2016

TIPP!



Bei uns erhalten Sie viele Ratgeber der Firma Gräfe und Unzer (GU) z. B. Säure-Base-Balance für nur 12,99 €

ALT gegen NEU!

Großer Blutzucker-Messgeräte-Tausch!
Jetzt ALT gegen NEU. In der Friedheim+Apotheke können Sie am 8. März von 14-18 Uhr Ihr Blutzucker-Messgerät gegen ein aktuelles der Firma Roche Diagnostik (Accu Check aviva, Accu check mobile und Accu check aviva connect) tauschen.

Eubos-Aktions-Tag
10 % Rabatt auf alle Eubos-Produkte

Am 21. März erhalten Sie auf alle Eubos-Produkte 10 % Rabatt. Außerdem berät Sie die Eubos-Kosmetikerin von 10-17 Uhr über die Pflegeprodukte in der NIKOLAI+APOTHEKE.



FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Erstmalig in FLENSBURG!
VITAMIN D-Testwoche
vom 7. - 12. März
in der NIKOLAI+APOTHEKE. Aktionspreis 19,- €
Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-150 400

Vigantolekten – Vitamin D3
1000 IE
200 Stück
nur 10,99 €



-21 %
AVP* 13,98 €

500 g Makrele essen. Alternativ gingen auch 5 kg Schweinefleisch, ca. 23 Eier, 25 Liter Vollmilch, 13 kg Kalbsleber.

Kennen Sie Ihren Vitamin D-Wert?

Leider wird die Bestimmung des Vitamin D-Wertes im Blut von den Krankenkassen nur bei ganz wenigen Diagnosen oder Krankheiten bezahlt, d.h. der Patient muss die Bestimmung meist selbst erübrigen.

Machen Sie den Test!

Wir messen Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut. Diesen Test gibt es in der Nikolai-Apotheke am Südermarkt erstmalig in Flensburg in einer Apotheke, zu einem Aktionspreis von 19,- € Kommen Sie vorbei! Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-150 400

Haben Sie Vitamin D-Mangel?

Ausreichend Vitamin D ist lebenswichtig. Kommen Sie vorbei, wir testen Sie!

Vitamin **D**-Mangel tut nicht weh und macht auch keinen Juckreiz. Trotzdem ist der Vitamin **D**-Mangel in aller Munde. Wird Vitamin **D** doch mit Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Multipler Sklerose, Demenz und Depression, sowie Immun- und Infektionskrankheiten in Verbindung gebracht. Positive Effekte des Vitamin **D** sind gesichert zur Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen, für Menschen mit Osteomalazie

(Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, Nebenschilddrüsenschwäche und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit Calcium gehört Vitamin **D** zudem zur Basistherapie der Osteoporose. Damit ist Vitamin **D** quasi für jeden wichtig. Vom Kind bis zum Senioren, alle können von einem guten Vitamin **D**-Wert profitieren. Trotzdem meldet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), dass in

Deutschland etwa 60 Prozent der Bevölkerung nach internationalen Kriterien unzureichend mit Vitamin **D** versorgt sind. Um sich ausreichend mit Vitamin **D** zu versorgen, hilft der Einsatz von Vitamin-**D**-Präparaten oder lang anhaltender Heißhunger auf Matjes, Makrele oder Lachs. Außer fettreichem Meeresfisch bietet die Nahrung kaum nennenswerte Vitamin-**D**-Quellen. Um 1000 IE Vitamin **D** zu erreichen, müsste man z. B. täglich

Biochemie-Vortrag gratis

Biochemie-Vortrag am 15. März in der Nikolai+Apotheke

Den Sauna-Trick kennt jeder: Erst schwitzen, dann abschrecken mit kaltem Wasser. Das versetzt dem Körper einen kleinen Schock, der Kreislauf kommt in Schwung. Ganz ähnlich wirken die Schüßler-Salze: Nach der Lehre Dr. Schüßlers (1821-1898) geben sie den Zellen einen Impuls, damit sie ihren Mineralstoffhaushalt selbst ausgleichen können. Durch die optimale Versorgung mit Nährstoffen läuft der Stoffwechsel wieder rund. Das schützt nicht nur vor körperlichen Beschwer-

den, wir werden auch besser mit Hektik und anderen seelischen und nervlichen Belastungen fertig. Ohne Bedenken können sie auch von Kindern, Schwangeren oder auch älteren Menschen sehr gut eingesetzt werden. Lernen Sie mehr über die Salze von Dr. Schüssler!

Nikolai-Apotheke
15. März, 19:30 Uhr
Referentin: Beate Rode
Thema: Biochemie für Kinder und die ganze Familie
Bitte anmelden: 0461-150 400

Unsere Beratung – Ihr Plus

APO-News!

„Junge Deern“

Seit August 2015 gehört Lea Jensen (PTA) zum Team der Nikolai-Apotheke. Sie kam als Schwangerschaftsvertretung für Frau Lemke und wird uns auch nach deren Rückkehr erhalten bleiben. Die 22-jährige hat ein kreatives Hobby: So baut sie aus Treibholz Wohn-Accessoires. Ihr größtes Projekt war bisher ein Küchenregal aus einer Holzpalette, gefunden an der Nordsee.

Die junge Breklumerin hat außerdem eine Fähigkeit, die den meisten Schleswig-Hol-

steinern inzwischen verloren gegangen ist. Sie spricht Plattdeutsch. Und zwar nicht nur ein bisschen. Zu Hause wird nur „Platt“ gesprochen. Das führt in der Apotheke oft zu netten Anekdoten, vor allem mit unseren älteren Kunden. Die können es manchmal gar nicht fassen, dass so ein „junges Ding“ Platt spricht. Frau Jensen hat außerdem Verwandtschaft in Hessen. Hessisch und Plattdeutsch – da würde man bei einem Familientreffen gerne mal Mäuschen spielen.



Lea Jensen
Pharm.-techn.
Assistentin

Unsere Beratung - Ihr Plus



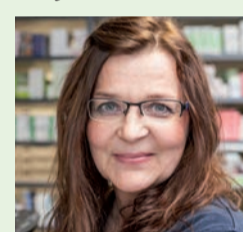
Jacqueline Feistkorn



Carolin Vogel



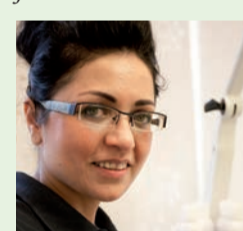
Lea Jensen



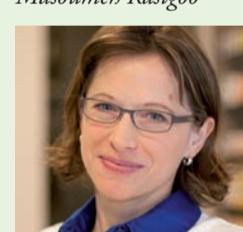
Michaela Niklasson



Jana Holmer



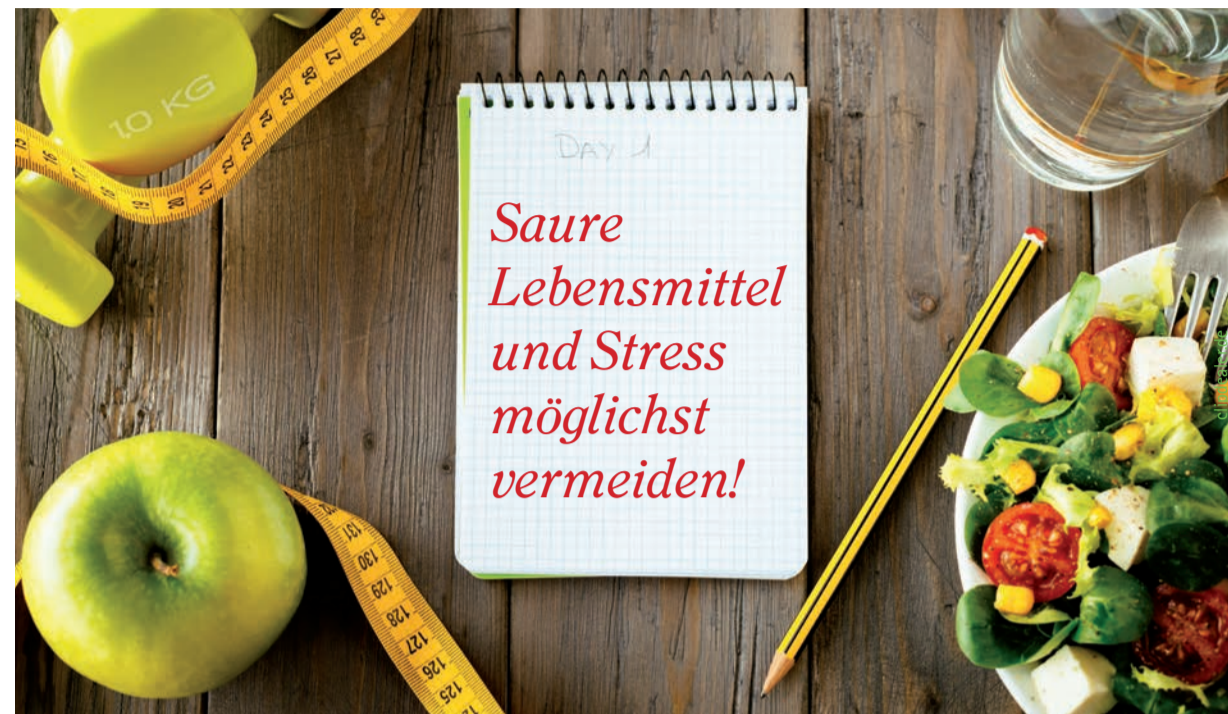
Masoumeh Rastgoo



Christina Tieg



Heike Wilkens



Termine zum Vormerken:

Biochemie-Vortrag gratis am 15. März um 19:30 Uhr
Referentin: Beate Rode
Thema: Biochemie für Kinder und die ganze Familie
Bitte anmelden: Tel. 0461-150 400

Lassen Sie Ihr Blutdruck-Messgerät checken! am 18. April von 10-17 Uhr
Mit Unterstützung der Firma Uebe.
Mehr Infos in der **Nikolai+Apotheke**
Tel. 0461-150 400



NIKOLAI+APOTHEKE

Was tun bei Übersäuerung des Körpers?

Ist Ihr Körper übersäuert? Was können Sie tun, um ein Gleichgewicht herzustellen? Hier unsere Tipps.

Die Übersäuerung des Körpers wird meist nicht wahrgenommen. Symptome sind z.B.: Kopfschmerzen, Übelkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen. Oftmals klagen die Patienten über Appetitlosigkeit oder ständige Erkältungen. Haut, Haare und Nägel können sich verändern. Die Haare werden fettig, die Haut trocknet aus oder ist fettig und mit Unreinheiten übersät. Haarausfall kann ebenfalls ein Hinweis auf Übersäuerung sein.

Ursache ist eine Häufung an Säuren in unserem Organismus. Diese Säuren werden im Körper durch die Verarbeitung von Nahrung gebildet, aber auch durch die Nahrung zugeführt. Üblicherweise versucht der Organismus, möglichst ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrecht zu erhalten.

Wenn allerdings ständig ein Zuviel an Säure anfällt, wird diese nur noch ungenügend entsorgt. Diese Schlacken oder Säuren lagern sich im Bindegewebe ab und verursachen Beschwerden. In der Regel essen wir alle zu viel, zu fett und oftmals auch zu süß. **Jedoch nicht nur die Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass der Körper übersäuert. Stress, psychische Belastung und Ärger sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich können ebenso die Ursache sein.**

Auch Alkohol und Nikotin wirken sich negativ aus. Sport ist zwar gesund, aber im Übermaß kann er zu einer Übersäuerung führen und Muskelkrämpfe verursachen. Ob der Körper übersäuert ist, erfährt man mit einem Urin-

PH-Teststreifen aus der Apotheke. Liegt der pH-Wert des Urins wesentlich unter 6,5, dann ist der Körper übersäuert.

Was Sie tun können, um dem entgegen zu wirken?

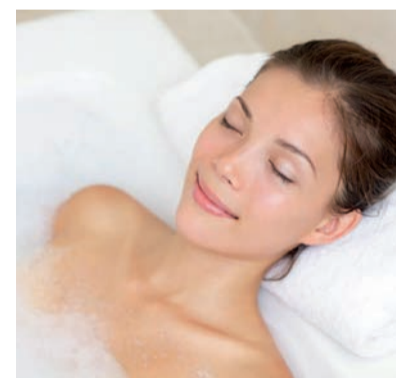
Essgewohnheiten ändern!

- + Statt großer Portionen Fleisch lieber auf Obst und Gemüse ausweichen.
- + Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Eier, aber auch Fisch und Milchprodukte reduzieren.
- + Zucker, Weißmehl und Limonaden meiden.

Positiv sind:

- + Kartoffeln, Sojaprodukte, Kräuter, Gemüse, Zwiebeln, rohe Milch und Sahne
- + Stille Mineralwasser oder Kräutertees (Kohlensäure sollten Sie meiden.)

Unser TIPP: Unterstützen Sie darüber hinaus das Entsäuern auch noch über basische Bäder oder Fußbäder mit Basenpulver. Die Temperatur des Wassers sollte dabei etwa der Körpertemperatur entsprechen und der pH-Wert bei über 8 liegen.



Meine Empfehlung:

Entsäuern mit Schübler-Salzen – Sechswöchige Entsäuerungskur

Das biochemische Mittel **Nr. 9 - Natrium phosphoricum** - wird als wichtiges Mineral zur Entsäuerung empfohlen. Dieses Schübler-Salz sorgt auch für die Aktivierung der Nierenfunktion und Homöopathie-Expertin hilft, das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen. Das Schübler-Salz **Nr. 10 - Natrium sulfuricum** - gilt als das wichtigste homöopathische Mittel zur Ankurbelung des Stoffwechsels. Das Entsäuern mit Schübler-Salzen gelingt besonders effektiv mit dem Salz **Nr. 11 - Silicea**. In Kombination mit Natrium phosphoricum, dem Salz Nr. 9, sorgt es dafür, dass die überschüssige Säure erfolgreich aus dem Bindegewebe herausgelöst und über die Nieren ausgeschieden wird.

Welche Mineralien sind wichtig für das Säure-Basen-Gleichgewicht? **6-Wochen-Kur**
Morgens: 5 Tabletten Biochemie Nr. 9 (Natrium phosphoricum) D6
Mittags: 5 Tabletten Biochemie Nr. 10 (Natrium sulfuricum) D6
Abends: 5 Tabletten Biochemie Nr. 11 (Silicea) D12

Der Effekt wird noch verstärkt, wenn Sie die Salze in heißem Wasser lösen und lauwarm, langsam schluckweise trinken!



Guter Zucker - schlechter Zucker Zuckeralternativen?

Welche Art von Zucker ist gesund und welche ungesund - dieser Frage gehen wir nach!

Zucker ist süß und unverzichtbar in unserer täglichen Nahrungsaufnahme. Schon als Kind lieben wir Zucker in jeder Form - als Bonbon, Dessert oder auch mal pur. Der Geburtstag wird gefeiert mit Kuchen und wir sagen „Danke“ mit einer Packung Pralinen. Zucker ist also allgegenwärtig. Zuviel macht dick, soviel wissen wir. Einige Menschen müssen aufgrund einer Diabetes-(Zucker-) Erkrankung auf die Menge der Zuckeraufnahme achten, andere tun dies nur zur Vorbeugung gegen Übergewicht. Im Supermarktregal begegnen uns deshalb inzwischen eine Men-

ge „light“-Produkte. Doch auch da sind wir mittlerweile skeptisch. **Süßstoff - ist das denn gesund? Saccharin-Natrium, Cyclamat und Stevia. Wird das nicht auch in der Schweinemast eingesetzt?** Die Verunsicherung ist groß. Bonbons mit oder ohne Zucker? Was ist „gesünder“? Warum gibt es Cola als „light“, „Zero“ und „life“ Variante? Wo ist der Unterschied? Schmeckt das überhaupt? Wir gehen diesen Fragestellungen am 8. März um 19.30 Uhr nach. Zusammen mit unserer Referentin Petra Behmer, Diabetes-Assistentin in der

**„Zucker gegen Süßstoff“
Vortrag am 8. März**
um 19.30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE
Referentin: Petra Behmer, Diabetes-Assistentin in der Diabetesberatung. Teilnahme kostenlos.
Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-37840



Warum gibt es Cola als „light“, „Zero“ und „life“ Variante? Wo ist der Unterschied?

Diabetesberatung, werden wir Zucker und Süßstoffe unter die Lupe nehmen. Wir machen den großen Vergleichs-Schmeck-Test: Zucker gegen Süßstoff. Probieren Sie mit! Am 8. März 2016 um 19.30 Uhr, in der Friedheim-Apotheke. Referentin: Petra Behmer. Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-37840
Wir beraten Sie gern!

Meine Empfehlung:

Machen Sie Ihre Haut „FIT FÜR DEN FRÜHLING“!

Trockene Heizungsluft und kalte Winterwinde machen unserer Haut stark zu schaffen. Genießen Sie deshalb eine speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtsmaske. Und machen Sie sich FIT für den Frühling. Kosmetische Behandlungen und Beratungen erhalten Sie bei uns in den Apotheken. Als Kosmetikerin stehe ich Ihnen für Fragen rund um die Haut zur Verfügung. Sie möchten sich - Ihrer Haut, Ihrem Körper und Ihrer Seele - etwas Besonderes gönnen? Dann ist eine medizinisch fundierte kosmetische Behandlung genau das Richtige für Sie! Sie erleben dabei in entspannter Atmosphäre eine wundervolle Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ihre Haut wird verwöhnt und gefestigt, Ihr Bindegewebe trainiert und Ihr Teint intensiviert sich!

ca. 20 Minuten 15,- €

Für schöne und gesunde Haut!



Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Kosmetik-Woche am 9. - 14. Mai
Viele attraktive Angebote!

Blutzucker-Messgeräte-Tausch am 8. März von 14-18 Uhr
Tauschen Sie Ihr altes Gerät gegen ein neues der Firma Roche Diagnostik.

Mehr Infos in der **Friedheim+Apotheke** oder unter Tel. 0461-37840

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Angela Witte



Christina Marquadsen



Antje Petersen



Yvonne Lütke



Ulrike Budinsky



Nele Hermannsen



Mona Mader



Willm A. Willms



Dr. Friederike Friedrich-Harder

FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

Unsere Empfehlung:

Baldriparan
Stark für die Nacht
30 Tabletten
9,99€



-20%
vorher 12,49 €

Pferdesalbe Wepa
250g
5,99€



-14%
AVP* 6,98 €

Eubos Fußcreme
10% Urea
7,99€



-18%
AVP* 9,80 €

„Die Pferdesalbe Wepa heizt nicht so stark auf, aber aktiviert das Gewebe zunächst durch das Empfinden von Kälte anschließend von Wärme. Es dringt tief ein und zieht sehr schnell in die Haut. Ich nutze es vor allem bei Verspannungen und Schmerzen. Auch bei Muskelverspannungen und müden Beinen sehr hilfreich.“



Beate Schwensen
Pharm.-technische Angestellte

„Eubos Fußcreme mit 10 % Urea ist perfekt für jeden trockenen Fuß. Schrunden und überschüssige Hornhaut werden weich und geschmeidig. Urea (Harnstoff) hält zusätzlich die Feuchtigkeit besser in der Haut und verhindert erneute Riss-Bildung. Besonders geeignet ist diese Creme deshalb auch für Diabetiker.“



Claudia Halle
Fußpflegerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-24%
AVP* 5,25 €

Voltaren Schmerzgel
120 g **9,99€**



-32%
AVP* 14,79 €

ASS 100 ratiopharm
100 St.
2,99€



-26%
AVP* 4,05 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Physiogel Shampoo
250 ml
8,99€



-15%
AVP* 10,60 €

DHU Silicea
Pentarkan
10,49€



-19%
AVP* 12,95 €

Doppelherz Seefischöl
1000 120 Kapseln
+ gratis Vitamin C 600
40 Tabletten
14,95€



-25%
AVP* 19,95 €

Emser Nasenspülsalz
physiologisch
20 Beutel
4,79€



-20%
AVP* 5,95 €

Prospan Hustensaft
100 ml **5,79€**



-16%
AVP* 6,90 €

Allergodil akut Duo
Mit Nasenspray 10 ml
und Augentropfen 4ml
13,49€



-16%
AVP* 16,15 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.04.16
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.

RABATT-GUTSCHEIN MÄRZ

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 31.3.2016

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN APRIL

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 30.04.2016

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!

NIKOLAI + APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tieg
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.