

Immer für Sie da!



# FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE



Nr.1 Jan. 2014

## Die Überraschung

Sie ist auch weiterhin der Kopf der NIKOLAI-APOTHEKE: **Christina Tiegl** ist eine sehr erfahrene Apothekerin. Ursprünglich kommt sie aus Hamburg, ist aber schon seit vielen Jahren mit Ihrem Mann in Flensburg. Hinter der kleinen Person steckt eine richtige Powerfrau mit einem fundierten Wissen rund um Ihre Medikamente. Auch viele Ärzte schätzen ihre Kompetenz und greifen bei Fragen gerne zum Telefon.



Christina Tiegl,  
Leitende Apothekerin

## Gut erreichbar

Die gute Erreichbarkeit der FRIEDHEIM-APOTHEKE ist auch für die Nikolai-Apotheke ein großer Pluspunkt.



Die Bushaltestelle ist direkt vor der Tür und Parkmöglichkeiten gibt es im Galerie-Parkhaus und im Parkhaus Rote Straße. Also alles super bequem.

FRIEDHEIM + APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE  
Südermarkt 12



Das Team der Nikolai-Apotheke

## Ab jetzt gemeinsam!

**FRIEDHEIM und NIKOLAI, Partner für alle Generationen in der Beratung und im Service.**

FRIEDHEIM und NIKOLAI, schon immer war die Stärke dieser Apotheken die herzliche Beratung rund um die Medikamente. Jetzt gibt es eine Partnerschaft zwischen diesen Apotheken, und wie man hier sieht, auch eine gemeinsame Zeitung mit Infos rund um die Gesundheit.

Es ist ja nicht nur die grosse fachliche Kompetenz die zählt, sondern auch die Zeit für manche Fragen, für Zuhören und Rat geben und für Hinweise in der gemeinsamen Sorge um die Gesundheit. Und natürlich geben wir vernünftige Preise, denn ein gemeinsamer Einkauf sorgt auch für gute Günstig-Angebote. Viele Kunden schätzen auch das große Arzneimittellager. Dies sorgt dafür, dass Medikamente nicht bestellt werden müssen, sondern meistens direkt im Haus vorrätig sind. Und wenn das wirklich einmal nicht der Fall ist, so gibt es einen kostenlosen Lieferservice im ganzen Stadtgebiet. Also, es gibt viele gute Gründe, und wir meinen, Partnerschaft lohnt sich. Friedheim und Nikolai – Hand in Hand ein Plus für Ihre Gesundheit.

tige Preise, denn ein gemeinsamer Einkauf sorgt auch für gute Günstig-Angebote. Viele Kunden schätzen auch das große Arzneimittellager. Dies sorgt dafür, dass Medikamente nicht bestellt werden müssen, sondern meistens direkt im Haus vorrätig sind. Und wenn das wirklich einmal nicht der Fall ist, so gibt es einen kostenlosen Lieferservice im ganzen Stadtgebiet. Also, es gibt viele gute Gründe, und wir meinen, Partnerschaft lohnt sich. Friedheim und Nikolai – Hand in Hand ein Plus für Ihre Gesundheit.



Das Team der Friedheim-Apotheke

## Aus DocMorris wurde NIKOLAI Seit Januar 2014 mit neuem Namen.

Sie haben es vielleicht schon mitbekommen, die DocMorris Apotheke Flensburg hat einen neuen Namen. Die Firmierung wurde in die Schweiz verkauft, so dass es auf Sicht in Deutschland keine DocMorris Apotheken mehr geben wird. Wir waren vor Ort jedoch immer selbständig, und das bleiben wir auch weiterhin!

Ab 1. Januar 2014 heißt die Apotheke NIKOLAI-APOTHEKE. Wir denken, so dacht an der St.-Nikolai-Kirche passt der Name gut. Für die Kunden ändert sich absolut nichts.

Frau Tiegl ist auch weiterhin am Südermarkt 12 mit ihrem bewährten Team für Jung und Alt da. Also gleiches Haus,

gleiches Team, gleiche Gesichter, gleiche Preise und wie immer: Richtig gute Beratung! Einzige Neuerung: Die Ladeneinrichtung wurde aufgefrischt. Wir dachten, das wäre mal nötig. Die Kundenkarte mit dem Bonusprogramm wird es natürlich auch weiterhin geben und alle bisheriges Bonus-Guthaben bleiben selbstverständlich erhalten. Auf rezeptfreie Artikel gibt es in der NIKOLAI-APOTHEKE wie immer 4 % Gutschrift, die Sie bei Folgeeinkäufen einlösen können. Und durch die Partnerschaft mit der FRIEDHEIM-APOTHEKE am Twedter Plack funktionieren die Kundenkarten auf Wunsch jetzt auch in beiden Apotheken.



## Flensburgs ältestes Haus: 1436

**Solide Tradition und modernste Heilkunde vereinen sich im alten Backsteingebäude am Südermarkt**

Die NIKOLAI-APOTHEKE ist im ältesten Gebäude von Flensburg zu Hause. Die historischen Wandmalereien erzeugen eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre. Ur-Flensburger erinnern noch den Bekleidungsladen Heesch, aber bereits seit 16 Jahren ist hier eine Apotheke. Eine Besonderheit ist im Verkaufsraum zu bewundern.

Durch ein Fenster im „Pillenturm“ kann man zusehen, wie Salben, Tropfen, Kapseln und vieles mehr individuell zubereitet werden. Wir freuen uns gerade in diesem Bereich über das Vertrauen unserer Kunden. Denn mit großer Sorgfalt werden hier z. B. auch Kapseln für Frühgeborene hergestellt.

für Sie ein Plus +



## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegler



Sabrina Strauchfuß



Jana Holmer



Michael Nast



Michaela Niklasson



Nicole Morales



Ramona Lemke



Stefanie Thater



Heike Wilkens



Man sitzt noch fröhlich beieinander, und schon geht es los. Der erste niest, und es heißt: Na? Hast Du Dich erkältet?

## Erkältung trifft meistens alle

Ob jung oder alt, wir wollen nicht, dass es uns erwischt. Was kann man tun?

Erkältungsviren sind schnell. Beim Niesen fliegen sie mit 160 Stundenkilometern bis zu vier Meter weit. Wohl dem, der über ein intaktes Immunsystem verfügt. Wer sein Immunsystem gezielt stärkt, kann das Risiko reduzieren, an einer Erkältung zu erkranken. Neben regelrechten Virus-schleudern wie Telefonhörern und Türgriffen ist die Tröpfcheninfektion die häufigste Ansteckungsgefahr. Einmal angestrichelt nutzen die Erreger dann die Schleimhäute von Mund,

Nase und Augen als „Eintrittspforte“ in den menschlichen Organismus. Bereits ein bis zwei Tage nach Einnisten der Erreger auf den Schleimhautzellen können die ersten Erkältungssymptome auftreten. Erkältungsviren haben in der kalten Jahreszeit ideale Verbreitungsbedingungen in gut geheizten, trockenen Räumen mit vielen Menschen. Funktioniert das Immunsystem nicht hundertprozentig, zum Beispiel durch Unterkühlung,

kann es schnell zu einer Infektion kommen. Statistisch trifft es jeden Erwachsenen dreimal jährlich, Kinder bis zu zwölfmal im Jahr. So sind wir in unserem Leben bis zu 200-mal erkältet und verbringen ca. drei Jahre hustend und verschnupft. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen – irgendwann ist die Erkältung dann doch da. Und nun? Sie sind keineswegs hilflos, sondern können den Heilungsprozess unterstützen und Ihre Symptome lindern.

## Meine Empfehlung:

Ja, Erkältung ist lästig, aber man kann was tun. Es gibt ein Mittel, das sich schon lange bewährt hat. Es heißt Meditonsin. Dies gibt dem Organismus gezielte Impulse zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte. So können die Erkrankungsbeschwerden gelindert und die Erkrankungsdauer verkürzt werden. Frühzeitig eingenommen – am besten schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung – kann Meditonsin® dafür sorgen, dass die lästigen Symptome gar nicht erst richtig ausbrechen. Dabei ist Meditonsin® besonders gut verträglich und schont den Organismus.

Zusätzlich können natürlich auch einige Hausmittel zur Linderung von Erkältungssymptomen beitragen und das Wohlbefinden verbessern. Abwarten und Tee trinken. Warmer Tee gleicht Flüssigkeitsdefizite aus und entspannt. Inhalieren und Nasenspülungen befeuchten die gereizten Schleimhäute. Das hilft beim Loswerden des Schleims.



Anika Frerichs

## Medizinische Fußpflege in der Nikolai

Unsere Füße spielen für unser gesamtes Wohlbefinden und unsere Gesundheit eine große Rolle. Probleme wie Blasen, Hühneraugen, Warzen, übergroße Ballen oder auch eingewachsene Nägel machen das Laufen oft zur Belastung. Im Alter werden die Nägel härter und das Bücken fällt schwerer. Auch Erkrankungen



Masoumeh Rastgoo

und Frau Rastgoo wirken in der Nikolai-Apotheke als Fußpflegerinnen mit medizinischer Ausbildung. Sie haben ein genaues Wissen rund um Medikamente und Erkrankungen und gehen bei der Pflege Ihrer Füße darauf ein. Sie sind ebenso zertifiziert zur Behandlung von Diabetikern. Und für alle, die nur entspannen wollen, bietet Frau Wilkens eine Fußreflexzonen-Massage an. So sorgen unsere Fußpflegerinnen nicht nur für die optimale Pflege Ihrer Füße, sondern auf Wunsch auch für den optimalen Barfußauftritt mit lackierten Nägeln.

## Termine zum Vormerken:

Am 7. März 2014 um 19:00 Uhr führen wir die neue Kosmetik-Serie „Sensilis“ ein. (Anmeldung erbeten)  
Am 10. März 2014 um 19:00 Uhr hält die Heilpraktikerin Beate Rode einen Vortrag zum Thema Biochemie-Fit durch den Frühling. (Anmeldung erbeten)

## Wussten Sie schon ...

... dass Sie bei uns Rezepte mit Teezubereitungen nach traditionell Chinesischer Medizin einlösen können? Seit langen Jahren erstellen wir individuelle Teemischungen nach Rezept. Diese besondere medizinische Betreuung erfordert außergewöhnliche Kenntnisse zur Wirkung und Anwendungsweise dieser Heilmethode. Wir stehen Ihnen bei allen Fragen kompetent zur Seite.

## Spinnrad-Produkte:

Traditionell steht das Unternehmen „Spinnrad“ für Entspannung, Ökologie und Pflege. Bei uns finden Sie eine große Bandbreite an Naturprodukten, deren Rohstoffe auf natürlicher Basis angebaut sind. Das Sortiment umfasst Lebensmittel, Waschmittel, ätherische Öle, Naturkosmetik sowie Zutaten zum Kosmetik selber machen.



Kim Harder und Dr. Friederike Friedrich-Harder: Für jeden da. Mit ganzem Herzen.

## Sie ist Dr. und er ist auch Arzt...

Was macht die FRIEDHEIM-APOTHEKE so besonders?

Vor 50 Jahren wurde sie gegründet, und sie verbindet Tradition mit Moderne, denn nach dem Umbau 2012 steht die FRIEDHEIM-APOTHEKE als eine der modernsten Apotheken Flensburgs mit Rat und Tat an Ihrer Seite. Unsere Apotheke hat viele Gesichter, denn in unserem Team finden sich viele Spezialisten für eine optimale Betreuung. Und so bunt und kompetent wie unser Team sind auch unsere Service-Angebote. Mit Hilfe unsere Kundenkarte können wir Unverträglichkeiten zwischen Arznei- oder Nahrungsmitteln für Sie aufspüren. Kommt die Schulmedizin an Ihre Grenzen, dann

wissen wir auch weiter, denn Homöopathische und Naturheilkundliche Therapiemethoden helfen im Einklang mit der Natur zu heilen. Unsere Kosmetikerin berät Sie rund um alle Hautprobleme. Bei einer Behandlung können Hautunreinheiten entfernt und die Haut verwöhnt werden. Unsere medizinische Fußpflege sorgt dafür, dass Ihre Füße gesund bleiben. Wer steht am Kopf dieser etwas anderen Apotheke? Dr. Friederike Friedrich-Harder ist zusätzlich Apothekerin für pharmazeutische Analytik. Sie hat in Kiel studiert und auch hier Ihre Doktorwürde erhalten. Als zweifacher Mutter

liegt ihr vor allem der persönliche Kontakt am Herzen. „Wir sind eine Apotheke für Jung und Alt. „Wir freuen uns über jeden neuen Erdenbürger und vergießen eine Träne für jeden, der uns verlässt. Wir sind für jeden mit ganzem Herzen da!“ An ihrer Seite steht ihr Mann Kim Harder. Er ist nicht nur Apotheker, sondern auch Arzt. So viel Kompetenz in einer Person gibt es nicht so oft. Seine besondere Gabe ist es, den Menschen zuzuhören. Viele Ärzte müssen unter Zeitdruck arbeiten, und nicht immer können alle Fragen geklärt werden. „Wir hören Ihnen genau zu. Damit Ihre Medikamente Sie gesund machen!“

## Ihr Plus

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Wussten Sie eigentlich...

...dass wir Ihre Kompressionsstrümpfe auf Rezept exakt bei Ihnen anmessen? Und das ganz ohne Mehrkosten! Wir berechnen nur die gesetzliche Zuzahlung. Und wenn Sie nicht mehr so mobil sind, dann kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

### Milchpumpen im Verleih!

Bei uns bekommen Sie die aktuellen Intervall-Milchpumpen von Medela im Verleih. Es gibt sie auf Rezept oder auch ohne. Wir beraten Sie gerne.

### Neurodermitis?

Haben Sie Fragen zu Neurodermitis? Individuelle Beratung rund um das Thema Neurodermitis gibt es am Beratungstag von der Avène-Fachkosmetikerin am Freitag, 21. Februar 10-17 Uhr.

### Rollstuhl im Verleih!

Wollen Sie sicher zum Arztbesuch oder zum Geburtstagsspaziergang beim Enkel? Schon ab 5 Euro pro Tag können Sie sich bei uns einen Rollstuhl ausleihen. Im Falle des Falles bitte rechtzeitig reservieren!

## Meine Empfehlung:

Sie sind gesund? Das ist prima. Wir wollen, dass es genauso bleibt. Deshalb bieten wir rund ums Jahr immer wieder einfache Vorsorge-Tests an. Damit sollen mögliche Krankheiten früh erkannt und therapiert werden. Sind Ihre Werte nicht im Normbereich, dann empfehlen wir zur Abklärung und genaueren Diagnose den Gang zum Arzt. Durch so einen einfachen Test helfen wir z. B. ein Osteoporose-Risiko (Knochenschwund) zu erkennen.

Wir messen außerdem Ihren Augeninnendruck, die Venen-Funktion und natürlich Ihren Blutdruck. Desweiteren gibt die Messung des Langzeitblutzuckerwertes HbA1c Auskunft über Ihr Diabetes-Risiko. Und die Messung Ihrer Blutfette inkl. HDL/LDL (gutes und böses Cholesterin) gibt Hinweise auf ein mögliches Herz-Kreislauf-Risiko.



Ulrike Budinsky

## Passt die Medizin zusammen?

Wer kontrolliert das Zusammenwirken von alt und neu?

Viele Arzneimittel haben Wechselwirkungen mit Lebensmitteln aber auch mit anderen Medikamenten. Anhand unserer Kundenkarte können wir solche Wechselwirkungen leicht und schnell erkennen. Auch falsche Stärken Ihres Medikaments erkennen wir sofort und fragen nach. Häufigstes Problem ist die Verschreibung von verschiedenen Ärzten. Der Facharzt fragt zwar nach den Medikamenten, aber manchmal gehen dennoch Informationen verloren. Zum Glück bemerken wir solche Sachen in der Apotheke! Unser Tipp: Medikamenten-Einnahmeplan auf jeden Fall zum Facharzt mitnehmen. Auch die Unver-

träglichkeiten mit Nahrungsmitteln kommen immer wieder vor. Beim letzten Besuch meines Vater saß ich morgens am Frühstückstisch. Mein Vater hatte seine ganze Batterie von Tabletten vor sich liegen und ein Glas Saft. Er schluckte seine Tabletten und spülte diese mit dem Saft hinunter. Da gingen bei mir als Apothekerin alle Alarmglocken an. Denn es stellte sich heraus, dass es sich hier um ein Glas Grapefruitsaft handelte. Mein Vater nimmt aber einen Cholesterin-Hemmer ein, der sich damit nicht verträgt. Damit Ihnen etwas Ähnliches nicht passiert – sprechen Sie uns einfach an.



Claudia Halle



Katharina Stubmann



Beate Schwemsen



Virginia Abongwi



Tatjana Raab



Norman Rothkegel



Wilim A. Wilms



Antje Petersen



Halina Debacki



Christina Marquardsen



**Unsere Empfehlung:**

Wenn Sie bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen schnell wieder auf die Beine kommen wollen, hilft Sinupret. So können Sie bald wieder tief durchatmen.



Norman Rothkegel, Apotheker

Als Kosmetikerin weiß ich um die Beschwerden trockener Haut, gerade im Winter. Deshalb rate ich zu Linola Hautmilch und Shampoo. Speziell für die tägliche Pflege trockener und beanspruchter Haut und zu Schuppen neigender Kopfhaut. Probieren Sie es aus, es lohnt sich.



Halina Debacki, Kosmetikerin

Sinupret extrakt  
Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen 20 Tabletten  
**10,99€**



**-15%**  
AVP\* 12,95 €

Linola Hautmilch  
200 ml  
**9,56€**



**-20%**  
AVP\* 11,95 €

Linola Shampoo forte  
200 ml  
**9,99€**



**-16%**  
AVP\* 11,95 €

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Grippostad C / 24 St.  
**5,99€**



**-40%**  
AVP\* 9,96 €

Aspirin Plus C / 20 St.  
**6,89€**



**-30%**  
AVP\* 9,79 €

Bepanthen Augen- und Nasensalbe 5 g  
**2,79€**



**-23%**  
AVP\* 3,63 €

**Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...**

**...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege**

Meditonsin  
Homöopathische Lösung 35 g  
**8,47 €**



**-15%**  
AVP\* 9,97 €

Orthomol arthro plus  
Nährstoffe für Knorpel und Gelenke  
Granulat + Kapsel. Für 30 Tage  
**51,96€**



**-20%**  
AVP\* 64,95 €

Tepe Interdentärbürsten  
Zur optimalen Zahnzwischenraum-Reinigung  
versch. Größen, 6 Stück  
**3,56€**



**-20%**  
AVP\* 4,45 €

Elmex gelée  
Fluorid-Gel zur Kariesprophylaxe  
25 g  
**6,80€**



**-15%**  
AVP\* 8,00 €

**RABATT-GUTSCHEIN**

Sofort-Rabatt auf ein Produkt Ihrer Wahl\*

**10% SPAREN**

\*1 Stück – aus dem rezeptfreien Sortiment. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.  
Gültig bis 28.2.2014

Almased Vitalkost  
Diät-Nahrung  
500 g  
**16,59€**



**-20%**  
AVP\* 20,75 €

Almased Kochbuch  
Über 130 Rezepte:  
Die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm  
**13,99€**



Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 28.2.14  
\*AVP=Apothekerverkaufspreis(Quelle ABDA-Artikelstamm)

**NIKOLAI+APOTHEKE**  
Leitende Apothekerin Christina Tiegl  
Südermarkt 12 · 24937 Flensburg  
Tel. 0461-150 400  
info@nikolai-apo.de  
www.nikolai-apo.de

**FRIEDHEIM+APOTHEKE**  
Dr. Friederike Friedrich-Harder  
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg  
Tel. 0461 – 37 480  
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.

**Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit !**

FRIEDHEIM+APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE  
Südermarkt 12