

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

31

November. 2017

Aktuell!

PTA oder Apotheker/In gesucht

Hätten Sie Freude an der Mitarbeit in einer belebten und innovativen Apotheke mit herzlicher Atmosphäre?

Schätzen Sie ein gutes Arbeitsklima bei übertariflicher Bezahlung in Voll- oder Teilzeit?

Mögen Sie Menschen? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Bewerbung!

Besuchen Sie uns auch unter www.facebook.com/FriedheimApotheke und www.friedheim-apotheke.de.

Ihre Dr. Friederike Friedrich-Harder

Kundenkarten-Vorteil:

Wir fahren gern für Sie!

Nutzen Sie unsere kostenlose Kundenkarte mit Botendienst in ganz Flensburg, Harrislee, Glücksburg und Wees.



FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Vitamin D – jetzt bei uns den Blutspiegel messen lassen!



Etwa 80 Prozent der Deutschen können ihren Vitamin D-Bedarf nicht über das Sonnenlicht und die Nahrung decken!

Wozu brauche ich Vitamin D?

Es wird ein positiver Effekt von Vitamin D auf Krankheitsbilder wie Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Multiple Sklerose, Immun- und Infektionskrankheiten diskutiert. Insgesamt liegen aber nicht genügend Studiendaten für die Vitamin D Gabe bei oben genannten Erkrankungen vor. Positive Effekte des Vitamin D bestehen sicher zur Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen, für Menschen mit Osteomalazie (Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, bei Nebenschilddrüsenschwäche

und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit Calcium gehört Vitamin D zudem zur Basistherapie der Osteoporose.

Bildung von Vitamin D durch Sonneneinstrahlung

Für die körpereigene Herstellung von Vitamin D in unserer Haut ist die UVB-Strahlung der Sonne nötig. Doch diese scheint in den Monaten Oktober bis März in unseren Breiten nicht stark genug. Und in den anderen Monaten verhindert oft das empfehlenswerte Eincremen die körpereigene Vitamin D-Produktion. Die Vitamin-D-Bildung hängt

auch vom jeweiligen Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung

Eine Deckung des Vitamin-D-Bedarfs alleine über die Ernährung ist schwierig, denn die nötige Verzehrmenge pro Tag für 1000 Internationale Einheiten (I.E.) Vitamin D wären: Eier Größe M 15 Stück, Kalbsleber 7,6 kg, Vollmilch 27 Liter, Gouda 2 kg, Butter 2 kg, Champignons 1,3 kg. Das ist wohl nicht zu schaffen.



„Moderne Diagnostik und Therapie bei Krampfadern“

Müde Beine, dicke Knöchel, Krampfadern oder Besenreißer

– das weist auf schwache Venen hin, weil die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Diese „Ventile“ sorgen dafür, dass das Blut in den Beinen nicht in Richtung Füße absackt, sondern zurück zum Herz fließt. Schließen die Klappen nicht mehr richtig, dann staut sich das Blut in den Beinen und die Haut wird schlechter mit Nährstoffen versorgt. Besteht die Krankheit über Jahre und ist bereits die Haut geschädigt so sprechen Mediziner von einer chronisch venösen Insuffizienz. Für ausgeleierte Venenklappen kommen verschiedene Ursa-

chen in Frage. Das Alter spielt ebenso eine Rolle wie familiäre Veranlagung, Übergewicht oder auch eine vorangegangene Thrombose im Bein. Und permanent sitzende Tätigkeiten schaden den Venen genauso wie ganztägiges Stehen. Veränderungen an den Venen kommen im Laufe des Lebens bei neun von zehn Menschen vor. Und Frauen bekommen öfter als Männer Probleme. Schuld sind die weiblichen Hormone und das weichere Bindegewebe. Es ist ein Thema, das alle angeht!

medizentrum
AM PLACK
www.medizentrum-am-plack.de

In Kooperation mit dem Sanitätshaus Schiebler vom Medizentrum am Plack veranstalten wir den **KRAMPFADERN** Info-Abend in der Friedheim-Apotheke Mittwoch 8.11. um 19.30 Uhr Referent ist Günter Streubel, Facharzt für Gefäßchirurgie-Phebologe Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 0461-37480.

Verstärkung für unser Fußpflege und Kosmetik-Team.

Wir freuen uns sehr über die Verstärkung durch Frau Corinna Pistulke. Ein besonders herzlicher Umgang zeichnet die gebürtige Flensburgerin aus! Und zukünftig sollten sich keine zu langen Wartezeiten für Ihren Fußpflege-Termin mehr ergeben. Unsere Kosmetik-Kabine übernimmt ab jetzt Frau Christina Eberle. Als Dr. Hauschka-Natur-



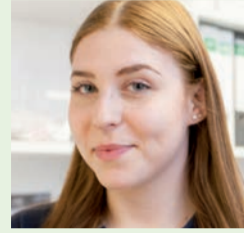
AP0-News!

kosmetikerin verfügt sie über viel Erfahrung – unter anderem als Kosmetikerin auf Sylt. Natürlich führt sie die Anwendungen wie gewohnt mit unseren hochwertigen Apotheken-Produkten – auf Wunsch auch mit Dr. Hauschka Kosmetik – fort. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen unter Tel. 0461-37480.

Unsere Beratung - Ihr Plus



Sandra Peik



Karolina Antosik



Christina Tiegler



Michaela Niklasson



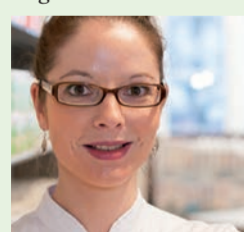
Kristin Wolter



Masoumeh Rastgo



Angela Witte



Anika Nissen



Inkontinenz - ein Tabuthema?

Vielen ist es peinlich, man redet nicht gern darüber, aber Millionen Bürger leiden.

Eine Inkontinenz liegt vor, wenn man nicht mehr kontrollieren kann, wann sich der Blasen- oder Darminhalt entleert. Es kommt zu einem unwillkürlichen Urin- oder Stuhlabgang.

Der Selbsthilfverband Inkontinenz e.V. in Deutschland schätzt die Zahl der Betroffenen auf bis zu acht Millionen Bundesbürger. Das heißt, jeder 10. Mensch in unseren Reihen ist betroffen. Ein Grund, das Thema aus der Scham-Ecke rauszuholen! Die häufigsten drei Formen der Harninkontinenz sind:

- **Belastungsinkontinenz:** Hier sind die Schließmuskeln der Blase zu schwach. Bei erhöhtem Druck, wie Niesen oder schwerem Tragen, kann es zu spontanen Entleerungen kommen.

- **Dranginkontinenz:** Bei ihr ist die Blase überaktiv und gibt vorzeitig das Signal zur Entleerung. Häufig die Folge einer Harnwegsinfektion, einer vergrößerten Prostata oder eines Nervenleidens.

- **Mischinkontinenz:** Eine Mischung aus Belastungs- und Dranginkontinenz. Bei der **Stuhlinkontinenz** unterscheidet man drei Schweregrade. Je nachdem, ob die Betroffenen Grad 1 - Winde, Grad 2 - flüssigen Stuhl oder Grad 3 - festen Stuhl nicht mehr zurückhalten können.

- **Inkontinenz greift tief in den Lebens-Alltag ein.** Denn Betroffene leben oft in einer unangenehme Situation zu geraten. Das führt dazu, dass manche nur für die nötigsten

Unternehmungen das Haus verlassen und ihr Sozialleben einschränken.

Es bestehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

Eine gute erste Anlaufstelle ist der Hausarzt. Dieser kann - ggf. durch Hinzuziehen von Urologen, Gastroenterologen oder Chirurgen - die Ursache der Inkontinenz klären. Danach lassen sich Gegenmaßnahmen durch Verhaltensänderungen, Medikamente oder im Einzelfall auch durch eine Operation einleiten. Sehen Sie rechts, was Sie selber tun können:



Termine zum Vormerken:

Verkaufsoffener Sonntag am 05. November von 13-18 Uhr in der Nikolai-Apotheke. Schauen Sie rein und erhalten Sie bei einem Einkauf einen Schokolinsen-Adventskalender.



Mehr Infos in der Nikolai-Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

NIKOLAI+APOTHEKE

Was kann man selbst tun?

- **Beckenbodentraining:** Kann bei einer Belastungs-, manchmal auch bei einer Dranginkontinenz, die Beschwerden bessern.

- **Blasentraining:** Eine überaktive Blase kann wieder lernen, den Harndrang besser zu kontrollieren.

- **Abnehmen:** Übergewicht ist ein Faktor, der zu einer Inkontinenz beitragen kann.

- **Ernährung:** Bei Stuhlinkontinenz kann eine vermehrte Zufuhr von Ballaststoffen das Stuhlvolumen erhöhen und oft das Leiden bessern. Blähende Speisen eher meiden.

Neben diesen Behandlungsmethoden gibt es zahlreiche Hilfsmittel wie Einlagen oder Inkontinenz-Unterwäsche, die den Alltag erleichtern.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Christina Tiegler, Apothekerin
Inkontinenz-Expertin

Meine Empfehlung:

Immun-Kur mit DHU Schüßler-Salzen Nr. 3 + 6 + 7... und der Winter kann kommen!

Nass, kalt, grau und windig - im Herbst und Winter kann es ungemütlich werden. Deshalb kombiniert die Deutsche Homöopathie-Union ihre Schüßler-Salze zur Immun-Kur: Nr. 3, das Salz des Immunsystems, mit den Mineralsalzen Nr. 6 „Entschlackung“ und Nr. 7 „Entschleunigung“. Damit ist das Trio die ideale Kur für die nasskalte Jahreszeit.

Starten Sie jetzt Ihre Winter-Kur!

Morgens: Nr. 3 - Ferrum phosphoricum D12

Mittags: Nr. 6 - Kalium sulfuricum D6

Abends: Nr. 7 - Magnesium phosphoricum D6

Einfach vorbeugen!



Herzwochen zum Thema Herzschwäche

Spannender Info-Vortrag zum Thema „Zeitgemäße Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz“.

Seit vielen Jahren hat es sich die Herzstiftung zur Aufgabe gemacht, bundesweit mit einer vierwöchigen Kampagne auf die verschiedenen Herzleiden aufmerksam zu machen. In diesem Rahmen werden Vorträge sowie Telefon- und Onlineaktionen für Patienten und interessierte Laien angeboten. In diesem Jahr geht es um das schwache Herz. Experten schätzen die Zahl der

Patienten mit Herzschwäche in Deutschland auf 2-3 Millionen Menschen. Bei chronischer Herzschwäche nimmt die Pumpfunktion des Herzens soweit ab, dass nicht mehr genügend Blut - und damit Sauerstoff und Nährstoffe - zu Gehirn, Niere und Muskeln gelangt. Dabei ist die Herzschwäche eigentlich keine eigenständige Krankheit, sondern eine Folge von anderen Herzerkrankungen, wie

koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Bluthochdruck. Auch Rhythmusstörungen, Herzmuskel-Entzündungen oder Herzklappendefekte sind mögliche Ursachen. Im fortgeschrittenen Stadium kann Herzschwäche zu so massiven Beschwerden führen, dass die Selbstständigkeit und das Leben der Betroffenen in Gefahr geraten. Man sollte erste Anzeichen ernst nehmen.



Manchmal ist es fünf vor zwölf und man verdrängt die ersten Anzeichen, weil der hektische Alltag oft keine Zeit lässt ...



Wie erkennt man eine Herzschwäche und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wir gehen der Frage nach!

Donnerstag, den 16.11. um 19:30 Uhr in der Friedheim-Apotheke

Es referieren Dr. Walter Müller und Horst Theede aus der Praxis für Herz-Kreislauferkrankungen.

Anmeldungen unter 0461-37480 erbeten.

Meine Empfehlung:

Genau wie früher... Apothekers Magen-Morsellen

Zum ersten Mal wurden Morsellen in einem alten Arzneibuch, dem Lumen Apothecariorum des Quiricus Augustis von 1495, beschrieben. Sie sind ein altertümliche Konfekt mit vielen Gewürzen. Bevorzugt werden Magen-Morsellen zur genüsslichen Abrundung eines guten, reichhaltigen Essens verwendet.

Den Namen Morselle leiten die Humanisten vom lateinischen Morsellus = „der kleine Bissen/das Stückchen“ ab.

Apotheker jedoch führen den Namen auf die ursprüngliche Herstellung zurück. Hierbei wurde die Zuckerlösung bis „zum Absterben“ (lateinisch mors = „der Tod“), das heißt bis das Konfekt sich kristallin abzuschleiden begann, gekocht.

Magen-Morsellen enthalten schmackhafte Gewürze wie Zimt, Kardamon, Ingwer sowie Muskat und Nelken.



Ich find die lecker!

TIPP: Einfach probieren

Mehr Infos in der Friedheim-Apotheke oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Termine zum Vormerken:

Orthomol Immun Probier-Tag

am Montag, 13. November

von 10-16.30 Uhr in der Friedheim-Apotheke Testen, schmecken und beraten lassen - damit Ihr Immunsystem Sie gut über den Winter bringt. Highlight:

An diesem Tag erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle Orthomol-Monatspackungen.

Mehr Infos in der Friedheim-Apotheke oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Levke Cordts



Nicole Morales



Christina Eberle



Anje Petersen



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Heike Lücking



Yvonne Lütke

Unsere Empfehlung:

„Bereits wenn ich merke, dass um mich herum alles schnupft und hustet, greife ich zu Orthomol Immun. Denn dieser Kick für mein Immunsystem hält meine Abwehr intakt und lässt mich nicht so schnell krank werden. Und oft klappt es so auch noch eine Erkältung abzuwenden, wenn es schon im Hals kratzt...“



Yvonne Lütke
Mikronährstoff-Expertin

„Die neue Mascara Med aus der Olivenöl-Serie ist einfach klasse! Meine Wimpern werden so länger und voller und die Bürste funktioniert gut. Zudem hat die Mascara eine perfekte Konsistenz die an den Wimpern nicht zum „bröckeln“ neigt. Einfach mal ausprobieren!“



Christina Eberle
Kosmetikerin

Wick Medinait 90 ml
Jetzt **9,99€**



-20%
AVP* 12,48

Orthomol Immun
7 Trinkfläschchen
Jetzt **15,99€**



-20%
UVP 19,95€

Mascara Med
Dr. Theiss, 5 ml
Jetzt **14,99 €**



-25%
AVP* 19,95 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Bepanthen AS/NS 5g
Jetzt **2,99 €**



-25%
AVP* 3,99 €

Thomapyrin CLASSIC
20 St. Jetzt **4,19 €**



-40%
AVP* 6,97 €

Grippostad 20 St.
Jetzt **6,29 €**



-50%
AVP* 12,48 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Eubos Handcreme
75ml
Jetzt **4,99 €**



-21%
AVP* 6,30 €

Immun Kur DHU
Biochemie Nr. 3 (D12),
Nr. 6 (D6), Nr. 7 (D6)
Je 200 Tabletten



Nur **17,99 €**

Curaprox CS 5460
Ultrasoft
1 Zahnbürste
Jetzt **4,89 €**



-10%
AVP* 5,45 €

Physiogel Shampoo
Mild 250 ml
Jetzt **8,99 €**



-15%
AVP* 10,60 €

Vigantoletten
1000 IE, **200** Tabletten
Jetzt **11,99 €**



-20%
AVP* 14,99 €

Bronchipret Saft
100 ml
Jetzt **8,49€**



-14%
AVP* 9,90 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.17
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.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Übrigens:
Nicht nur die FRIEDHEIM-APOTHEKE, auch die NIKOLAI-APOTHEKE am Südermarkt 12 an der Ecke zur Roten Straße ist sehr gut erreichbar. Die Bushaltestelle für alle Buslinien liegt direkt vor der Tür und Parkmöglichkeiten gibt es im Galerie-Parkhaus und im Parkhaus Rote Straße. Also alles super bequem.

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

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.