

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

37

Sept./Okt. 2018

APO-News!

Wir sind stolz... Jahrgangsbeste in S-H

Wie im letzten Jahr Nele Hermannsen schafft es auch in diesem Jahr Karolina Antosik aus der NIKOLAI+APOTHEKE.

Sie hat just Ihre Ausbildung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten beendet. Wir gratulieren von Herzen zur bestanden Prüfung, und ganz besonders auch zur Ehrung als Jahrgangsbeste in Schleswig-Holstein! Selbstverständlich haben wir Karolina Antosik frühzeitig eine Festanstellung angeboten, damit wir auch in Zukunft gemeinsame Erfolge feiern können! So freuen wir uns sehr, dass Karolina Antosik uns auch nach der Ausbildung erhalten bleibt. Einfach schön, dass Sie da sind!



Karolina Antosik, PKA

Wir suchen fleißige Verstärkung für unser Reinigungsteam in der FRIEDHEIM+APOTHEKE. 450,- € Basis. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung unter info@friedheim-apotheke.de

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

In der FRIEDHEIM+APOTHEKE vom 10.-14. September Vitamin D-Messung



In der Woche vom 10.-14. September können Sie für nur 22,50 € Ihren exakten Vitamin-D-Wert bei uns in der FRIEDHEIM+APOTHEKE bestimmen lassen. Gerne beraten wir Sie zu dem Ergebnis. Anmeldung erbeten unter 0461-37480.

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

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 bei uns nicht stark genug. Und in den anderen Monaten verhindert oft das durchaus empfehlenswerte Eincremen die körpereigene Vitamin D-Produktion. Die Vitamin D-Bildung hängt zudem vom jeweiligen Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

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. 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.

Was tun und wie einem Vitamin D-Mangel vorbeugen?

Eine Deckung des Vitamin D-Bedarfs alleine über die Ernährung ist nahezu unmöglich. Internationale Experten raten daher, dass Erwachsene mindestens 1000 bis 1500 I.E. Vitamin D pro Tag gesondert einnehmen. Und zeigt gar eine Blutmessung einen bereits bestehenden Mangel an, sind im konkreten Einzelfall oft auch deutlich höhere Dosen ratsam.

TIPP

Schon eine einzige, kleine Tablette **VIGANTOL®** 1000 I.E. reicht in den meisten Fällen aus, um bei erkennbarem Risiko Vitamin D-Mangelerkrankungen vorzubeugen.

Risikogruppen

- **Büromenschen**
Verbringen 80% ihrer Zeit in geschlossenen Räumen
- **Computergeneration**
Kinder und Erwachsene sitzen zuviel vor PC und Fernseher
- **Übergewichtige**
benötigen mehr Vitamin D
- **Senioren**
Die Fähigkeit Vitamin D zu produzieren nimmt im Alter stark ab
- **Sonnencreme-Verwender**
Sonnen- und Tagescremes mit LSF 15 oder höher verhindern die Vitamin D-Produktion fast komplett
- **Personen, die an Osteoporose leiden oder länger Kortison einnehmen.**

Wir feiern! Die FRIEDHEIM+APOTHEKE wird 55 Jahre

Hier ist der Kunde noch König. Wir sind für jeden mit ganzem Herzen da und das seit vielen Jahren.

Angefangen hat alles im September 1963 mit Herrn Rathje, der die Friedheim-Apotheke am Twedter Plack in Flensburg gegründet hat. Damals wohnte er noch mit Familie im oberen Stockwerk. Heute befinden sich hier Nebenräume der Apotheke, wie Büro, Rezeptur (Herstellungsraum für z. B. Salben und Kapseln), Notdienstzimmer und Kinderzimmer. Viele der Stammkunden erinnern sich noch gut an Herrn Rathje und erzählen Geschichten von damals, z. B. die des „Husten-Verbotes“ in der Apotheke: Herr Rathje soll hustende Kunden aufgefordert haben, vor die Eingangstür zu gehen,

um „abzuhusten“. Erst danach war das Betreten der Apotheke wieder erlaubt. Heute kaum vorstellbar. Nach Herrn Rathje übergab Herr Koschmieder die Apotheke 2006 in die Hände von Dr. Friederike Friedrich-Harder, Apothekerin für pharmazeutische Analytik. Damals wie heute an ihrer Seite Kim Harder, Apotheker und Arzt. Die FRIEDHEIM+APOTHEKE verbindet Tradition mit Moderne. Nach mehreren Umbauten steht sie als eine der modernsten Apotheken Flensburgs mit Rat und Tat an Ihrer Seite. Ein besonders großes Augenmerk gilt der

offenen und herzlichen Beratung. Ein tolles Team bedient qualifiziert und kompetent. Als dreifache Mutter liegt Friederike Friedrich-Harder vor allem der persönliche Kontakt am Herzen: „Wir sind ein echter Familienbetrieb. Auch unsere drei Kinder sind schon vielen unserer Kunden bekannt.“ Auf 100 qm Verkaufsfläche bietet die Apotheke fast alle Medikamente, daneben Nahrungsergänzungsmittel, Kosmetik- und Wellness-Produkte sowie Blutdruckmessgeräte und Inkontinenzwaren.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen sich selbst.

Ein großer Dank allen Kunden für ihr langjähriges Vertrauen.



Dr. Friederike Friedrich-Harder und Kim Harder mit Jette, Max und Moritz

Unsere Beratung – Ihr Plus



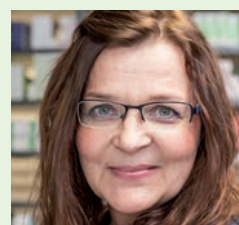
Christina Tiegler



Karolina Antosik



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Ann-Kathrin Weiß



Masoumeh Rastgoo



Anna-Lena Sindakowski



Angela Witte



Gesund mit Schüßler Salzen und Kuren

Info-Abend der 12 Schüßler-Salze am Di, 18. September um 19.30 Uhr in der NIKOLAI+APOTHEKE

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler wurde am 21. August 1821 in Bad Zwischenahn geboren, bis zu seinem Tod 1898 lebte und arbeitete er als Arzt in Oldenburg. Er studierte Humanmedizin in Paris, Berlin und Gießen, erlernte die Homöopathie und arbeitete zunächst als Homöopath. Mit seinem ausgeprägten Forschergeist suchte Dr. Schüßler schon bald nach einem Therapieverfahren, das einfacher zu handhaben sein sollte als die Homöopathie. „Eine scharf begrenzte Therapie zu schaffen, ist seit langer Zeit mein Bestreben gewesen“, so Dr. Schüßler. Bei seiner Suche nach einem solchen Verfahren begegnete er den vielfältigen Forschungen seiner Zeit. Im 19. Jahrhundert zog

die Technik langsam in die Medizin ein, wie beispielsweise das Mikroskopieren. Damit eröffnete sich den Forschern die Welt der Zellen, der Viren und der Bakterien. So rückte die Zelle und ihre Versorgung mit Mineralstoffen in den Mittelpunkt des Interesses. Dr. Schüßler war auf der Suche nach einer unkomplizierten Heilmethode für eine Selbstbehandlung. Seine These: Krankheiten entstehen durch eine Störung im Mineralstoffhaushalt, die sich gezielt ausgleichen lässt. Seine Biochemie-Therapie mit Mineralsalzen ist bestehend einfach: Mit nur zwölf Heilsalzen können Sie eine Vielzahl von Alltagsbeschwerden lindern. Der Organismus wird angeregt, sich selbst zu helfen.

Dr. W.-H. Schüßler nannte die Salze Funktionsmittel, da sie die Funktion des Körpers unterstützen und ins Gleichgewicht bringen. Das zwölfte Salz „Calcium sulfuricum“ entfernte Schüßler aus seiner Heilweise, da er die Bedeutung des Salzes als geringfügig einschätzte und der Mineralstoff nicht zum ständigen Bestand des menschlichen Körpers gehöre. Gegen Ende seiner Laufbahn zweifelte er diese Aussagen jedoch selber an und das zwölfte Salz wurde von seinen Nachfolgern wieder zu den Funktionsmitteln gezählt. Viele kennen den Sauna-Trick: Erst schwitzen, dann abschrecken mit kaltem Wasser. Das versetzt dem Körper einen kleinen Schock, die Blutgefäße weiten sich, der

Kreislauf kommt in Schwung. Ganz ähnlich wirken auch die Schüßler-Salze. Durch die optimale Versorgung mit Nährstoffen läuft der Stoffwechsel wieder rund.

Lernen Sie mehr über die Anwendung der „Salze des Lebens“ nach Dr. Schüßler
Info-Abend (gratis) in der NIKOLAI+APOTHEKE am Di, 18. September 19.30 Uhr
Referentin: Christiane Varga
 Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Naturheilkunde und Homöopathie
 Anmeldung bitte in der Nikolai-Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Termine zum Vormerken:

Vom 12. – 16. November
 Aktionswoche
Knochendichte-Messung zur Osteoporose-Früherkennung
 Bitte vorher anmelden.



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

NIKOLAI+APOTHEKE



Wie geht man mit einer Schuppenflechte um?

Kostenloser Vortrag: Mi, 24. Oktober um 19.30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE Thema: Schuppenflechte

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Ihr liegt ein gutartiges aber rasantes Wachstums der Oberhaut zugrunde. Denn normalerweise erneuert sich die Oberhaut innerhalb von 28 Tagen. Aber bei Psoriatikern ist diese Zeit auf drei bis vier Tage verkürzt. Die Folge: Viele silbrig-weiße Schuppen bilden sich auf scharf begrenzten, entzündlich geröteten Hautarealen. Betroffen sind häufig Ellbogen, Schienbeine, Kopfhaut und auch die Gesäßfalte. Daneben werden Krankheits-Herde im Gesicht, am Haaransatz und an den Händen wegen der Sichtbarkeit oft als belastend empfunden. Hinzu tritt nicht selten ein starker Juckreiz.

Sind zusätzlich die Nägel betroffen, so bilden sich dort kleine, runde Vertiefungen („Tüpfelnägel“) oder gelblich-bräunliche Verfärbungen („Ölflecke“). Eine Sonderform der Schuppenflechte ist die Psoriasis-Arthritis (Schuppenflechten-Gelenkentzündung). Diese kann allein oder auch neben einer Haut-Schuppenflechte auftreten. Dabei kommt es überwiegend an den kleinen Gelenken der Zehen oder Finger zu Schwellungen. Die Schwellungen sind schmerzhaft und behindern die Bewegung. Seltener können auch größere Gelenke oder der Rücken betroffen sein. Bleiben diese Gelenkentzündungen unbehandelt, so gehen die Gelenke dauerhaft kaputt. Ob man Schuppenflechte bekommt oder nicht, hängt

zum einen von den Genen ab. Daneben gibt es äußere Auslöser, die eine Schuppenflechte befördern oder verschlimmern können.

- Stoffwechselstörungen und Hormonschwankungen, z.B. in der Schwangerschaft
- Bestimmte Medikamente, z.B. Betablocker und ACE-Hemmer
- Infektionen wie z.B. Mandelentzündungen, Mittelohrentzündung oder Magen-Darminfekt.
- Verletzungen, Tätowierungen, Sonnenbrand, heftiges Kratzen
- Seelischer Stress
- erhöhter Alkoholkonsum und Rauchen
- Übergewicht
- Klimatische Einflüsse

In der Mehrzahl der Fälle beginnt eine Schuppenflechte vor dem 40. Lebensjahr. Die Krankheit ist nicht ansteckend und verläuft oft chronisch und in Schüben. Eine endgültige Heilung ist bisher nicht möglich, wohl aber eine wirksame Linderung und Therapie!

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Gesundheits-Vortrag: Mi, 24. Oktober 2018 19.30 Uhr
„Erkennung, Behandlung und Umgang mit der Schuppenflechte“
 Es referieren Hautarzt Dr. Bastian van Holt, Hautarztpraxis Schleswig-Flensburg und Apothekerin Dr. Friederike Friedrich-Harder, FRIEDHEIM+APOTHEKE.
 Die Veranstaltung ist kostenlos. Bitte anmelden unter Tel. 0461-37 480



Meine Empfehlung:

Kijimea-Kennlerntag in der NIKOLAI+APOTHEKE am Do, 6. September von 10 – 17 Uhr

Circa jeder 6. Deutsche leidet an einem Reizdarmsyndrom. Symptome können Durchfall, Blähungen und/ oder Bauchschmerzen sein. Bei vielen Patienten zeigen sich die Beschwerden über einen längeren Zeitraum, oft wechseln sich verschiedene Symptome auch ab oder treten in Kombination auf. Die Beschwerden können so belastend sein, dass sie bei manchen Betroffenen den Tagesablauf diktieren.

Zudem fühlen sich viele Betroffene nicht ernst genommen und allein gelassen. Denn gelegentlich werden Menschen mit chronischen Darmbeschwerden belächelt oder gar als Simulanten abgestempelt.

Kijimea-Reizdarm ist eines der erfolgreichsten Produkte in der Therapie des Reizdarmes. Lassen Sie sich beraten!



Kristin Wolter
 Apothekerin

Bitte vorher anmelden
 Tel. 0461-150 400

Meine Empfehlung:

„Tag der Zahngesundheit“ Di, 25. September

Putzen der Zähne ab dem ersten Tag!

Der Besuch beim Zahnarzt ist für viele Menschen ein sehr unangenehmer Pflichttermin, der gerne aufgeschoben wird. Aber früh erkannte Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch lassen sich gut behandeln. Deshalb werben wir für gründliches Zähneputzen, das tut niemandem weh.

Machen Sie mit! Am 25. September 2018 beim „Tag der Zahngesundheit“ Sie erhalten gratis zu jedem Einkauf bei uns 1 Reisezahnbürste!



Heike Lücking
 Apothekerin

Wir beraten Sie gerne!

Termine zum Vormerken:

Am Fr, 2. November
Eubos-Aktionstag mit 20 % Rabatt auf alle Eubos-Produkte und professioneller Haut-Beratung,

NEU im Verleih: Kleiner, gut klappbarer Rollator. Nur 3,- € pro Tag. Einfach telefonisch reservieren unter Tel. 0461-37 480

Mehr Infos in der Friedheim+Apotheke

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



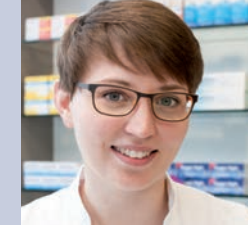
Christina Eberle



Yvonne Lütke



Beate Schwennsen



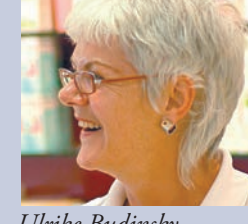
Sophia Dambach



Antje Petersen



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga

FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

Pure Vitamin D3
liquid Tropfen
22,5 ml
(1 Tropfen
entspricht 1000 I.E.)
23,99€



-20 %
AVP* 29,90 €

RubaXX Tropfen 30 ml
homöopathisch bei schmerzenden
Knochen, Gelenken, Muskeln
oder bei Verletzungen und
Überanstrengungen
15,99€



-20 %
AVP* 19,99 €

Imupret
Dragees 50 Stck. oder
Tropfen 50 ml
9,99€



-20 %
AVP* 12,95 €

Unsere Empfehlung:

„RubaXX Tropfen sind ein natürliches,
Arzneimittel zur Behandlung von
rheumatischen Schmerzen in
Gelenken, Muskeln, Knochen und
Sehnen. Die häufigsten Einsatzgebiete
sind rheumatische Gelenk- und
Rückenschmerzen, die oft mit einem
täglichen Leidensdruck bei
Betroffenen einhergehen.“



Angela Witte,
PTA und Heilpraktikerin

„Tebonin® ist ein pflanzliches Arznei-
mittel und enthält einen einzig-
artigen Extrakt aus Ginkgo-Blättern.
Tebonin® wird seit mehr als 50 Jahren
eingesetzt zur Behandlung von
Vergesslichkeit und Konzentrations-
schwäche. Es ist auch bei Tinnitus
und Schwindel sehr zu empfehlen.“



Claudia Reising, Apothekerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-30 %
AVP* 5,75 €

Grippostad C
24 St.
6,49€



-50 %
AVP* 12,97 €

Hoggar Night
20 St.
9,59€



-20 %
AVP* 11,97 €

Gut für die
Gesundheit und
das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Olivenöl
Intensiv-Creme
50 ml
10,29€



-30 %
AVP* 14,70 €

Fashy Wärmflasche
Fleece blau, rot oder
grau
1 St.
6,99€



-37 %
AVP* 10,95 €

Tebonin Intens
120 mg 30 St.
24,99€



-17 %
AVP* 29,96 €

ThermaCare je 2 Stück
bei Muskelschmerzen Rücken
Nacken/Schulter
9,99€



-16 %
vorher 9,49 €

-20 %
vorher 12,49 €

Chlorhexamed Forte
Mundspülung
Alkoholfrei
300 ml
11,29€



-20 %
AVP* 13,99 €

Mascara med
für längere und
kräftigere Wimpern 5 ml
15,99€



-20 %
AVP* 19,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.18
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 SEPTEMBER

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 30.09.2018

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN OKTOBER

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 31.10.2018

**10 %
SPAREN**

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

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

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

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.