

Immer für Sie da!



# FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

# 5

Juli/August 2014

Neuer  
Anstrich

Die Nikolai-Apotheke  
„wird eingepackt“!

Ab dem 16. Juni bekommt die Fassade der Nikolai-Apo am Südermarkt ein Gerüst und wird neu gestrichen. Auf geht's!



Flensburgs ältestes Haus  
von 1436

Ab Juli mittwochs  
in der Nikolai-Apotheke  
berät Sie Kosmetikerin  
Manuela Salzmann-Rakers  
in allen Fragen rund um die  
Schönheit. Von 8-12:30 Uhr

**Sensilis**

**Kosmetik-Aktionstage**  
Nikolai-Apo  
11. September u.  
6. November  
Friedheim-Apo  
12. September u.  
7. November  
Bitte vorher anmelden.

mit Kurzanwendungen.  
(5,- € gratis beim Kauf  
eines Sensilis-Produktes)



FRIEDHEIM + APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE  
Südermarkt 12



## Was ist SUGARING?

Haarentfernung mit „Sugar“ – also Zuckerpaste.

Man weiß, die lästige Enthaarung tut weh, und wer möchte das nicht vermeiden. Im Unterschied zu den Wachsverfahren werden bei SUGARING die Haare nicht festgeklebt und dann abgerissen, sondern schmerzarm herausgezogen. Die Haut wird durch die Zuckerpaste weniger beansprucht. Die Zuckerpasten bestehen aus Glucose- oder Fructosemolekülen. Das Suga-

ring wird in Wachstumsrichtung der Haare durchgeführt. Dadurch reißen die Haare nicht ab. Es gibt weniger Probleme mit einwachsenden Haaren. Im Orient ist die Enthaarung mit einer Zuckerpaste eine seit langem bekannte Methode. Durch das Sugaring verlangsamt sich das Haarwachstum. Daher bleibt die Haut länger glatt als bei einer Rasur und die Anwendungsintervalle kön-

nen vergrößert werden. Nachwachsende Haare sind dünner, unauffälliger und weicher. Daher lassen sich die Haare einfacher entfernen. Verwöhnen Sie Ihre Haut und erleben Sie die Vorteile einer Haarentfernung mit Zuckerpaste! Für den optimalen Effekt sind folgende Dinge zu beachten:

**Vor der ersten Behandlung:**

- Haare ca. 4 Tage lang nicht entfernen (3 mm Länge)
- Sollten Sie die Haare noch nie entfernt haben, sehr lange Haare mit der Schere kürzen.

**SUGERING 25%-Aktion!**  
vom 1. Juli – 31. August

Oberlippe/Kinn	nur 7,50
Wangen/Vellushaar	nur 15,-
Achseln	nur 15,-
Unterschenkel mit Knie	nur 18,75
Oberschenkel ohne Knie	nur 18,75
Männerrücken	nur 26,25
Männerbrust	nur 26,25
Bikinileiste klassisch	nur 18,75

Wir führen keine Komplett-Enthaarungen durch! Wenn Sie mehr wissen wollen, rufen Sie einfach an!

**Am Zuckertag gilt:**

- 2 Tage davor und danach nicht peelen, kein Solarium oder Sonnenbad
- Nicht abgehetzt, bzw. vom Jogging oder Radfahren kommen.

**Nach dem Behandlungstag:**

- keine Sauna, Schwimmbad, Thermalwasserbäder
- kein Deodorant bei Achselenthaarung
- kein schweißtreibender Sport
- keine schmutzige oder schweißtreibende Arbeit
- keine Duschzusätze/Cremes

## Großer Panthenol-Test-Tag!

7. Juli, 9-17 Uhr in der Friedheim-Apotheke

Eine unserer Kundinnen sagte neulich: „Panthenol Wundspray ist genial, es hilft bei trockener Haut, trockenen Lippen, kleinen Verletzungen. Ich verwende das Wundbalsam auch bei meinem Mann (Pflegefall). Das Wundspray geht bei uns nie aus. Und der Preis stimmt auch.“ Panthenol oder auch Dexpanthenol genannt ist juckreizlindernd, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Als Schaum auf die sonnengeschädigte Haut aufgebracht, lässt es sich gut verteilen und hilft der Haut zu heilen. Kommen Sie am 7. Juli in die Friedheim-Apotheke und testen Sie selbst!

100 g Schaum  
Zum Sonderpreis von **9,99€**



## AP0-News!

### Back to the roots!

Hunderte von Windeln sind gewechselt und etliche Fläschchen sind gegeben: Als Mutter macht sie eine fabelhafte Figur. Sabrina Strauchfuß kommt nach ihrer Elternzeit zurück in die Nikolai-Apotheke. Wir freuen uns. Nach 12 Monaten gehört sie wieder zum Team. Als langjährige Mitarbeiterin der „ersten“ Stunde mit großer Erfahrung (sie war schon in der Delphin-Apotheke dabei) ist sie für uns unverzichtbar. Auch unsere Kunden haben schon gefragt: „Wann kommt denn Ihre nette Kollegin wieder?“

Ja, so ist es, wenn man sich kennt und mag. Wir setzen auf persönlichen Kontakt und individuelle Beratung, das schätzen auch unsere Kunden.

Sabrina Strauchfuß: „Ich freue mich auch, wieder hier zu sein. Die kleinen Schnacks mit unseren Kunden haben mir doch manches Mal gefehlt!“ Also auf in die kommende Zeit.

„Wir wünschen Dir einen guten Start, liebe Sabrina!“, Christina Tiegl und alle Deine Kollegen.



Sabrina Strauchfuß

Unsere Beratung – Ihr Plus





Christina Tiegler



Jana Holmer



Stefanie Thater



Ramona Lemke



Michaela Niklasson



Nicole Morales



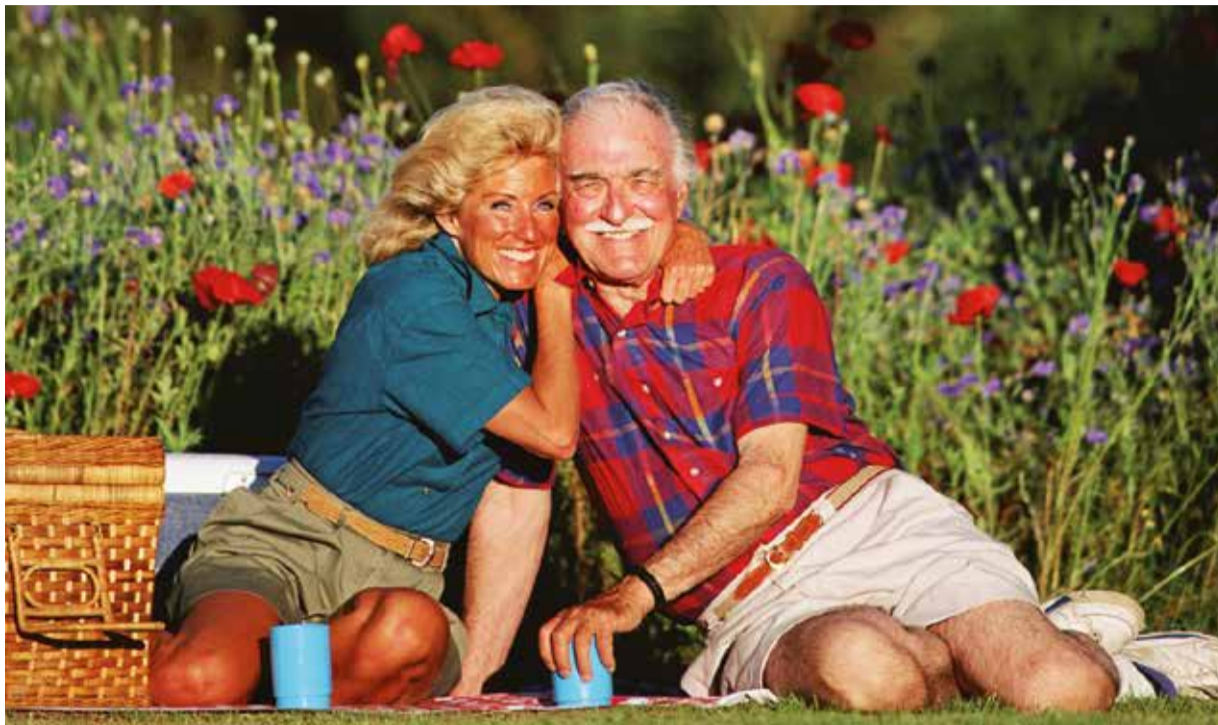
Halina Debacki



Anika Frerichs



Heike Wilkens



## Sommerzeit... Zeckenzeit?!

Picknick im grünen Gras. Was tun bei einem Zeckenbiss?

Die Sonne lockt uns alle vor die Tür. Doch das Picknick im grünen Gras kann schnell mit einem Arztbesuch enden. Denn auch die Zecken sind unterwegs. Ist man früher davon ausgegangen, dass ein Zeckenbiss ungefährlich ist, so weiß man heute, dass Zecken verschiedene Krankheiten übertragen können.

Generell gilt: Zecke so schnell wie möglich entfernen. Ob Sie dabei eine **Zeckenkarte**, eine **Zeckenzange** oder einfach eine **Pinzette** verwenden, das bleibt Ihnen überlassen. Hauptsache ist, dass die Zecke beim Entfernen nicht gequetscht wird. Sonst erbricht sie den Krankheitserreger in die Wunde. Deshalb auch Finger weg von Hausmittelchen wie Klebstoff, Alkohol oder Öl. Auch dies führt zur erhöhten Infektionsgefahr.

**Generell unterscheidet man zwei Krankheiten, die übertragen werden können:**

### 1. Borelliose

Mit Borelliose sind heute deutschlandweit bis zu 50 % der Zecken infiziert. Die Bakterien werden nach etwa 12-24 Stunden an den Menschen übertragen. Der Krankheitsverlauf einer Borelliose ist unterschiedlich. Meist tritt nach kurzer Zeit ein starke Rötung im Bereich des Zeckenbisses auf. Auch Grippe-symptome, Müdigkeit und Fieber können eine Infektion ankündigen. Wird die Infektion nicht bemerkt und nicht behandelt, dann kann es nach Wochen oder Monaten zu Gelenkentzündungen, Lähmungen, Hirnhautentzündung oder Entzündungen des Herzmuskels kommen.

Berühmtes Beispiel hierfür ist Bastian Schweinsteiger. Eine nicht erkannte Borelliose führte wiederholt zu starken Knieschmerzen und schließlich zum Aussetzen in der Saison.

### 2. Frühsommer-Meningoenzephalitis (kurz FSME)

Der FSME-Virus wird über die Speicheldrüsen der Zecke übertragen und gelangt sofort nach dem Stich in den Körper. Je nach Verbreitung liegt das Risiko, sich durch einen Zeckenstich zu infizieren, bei 1:25 bis zu 1:100.

Besonders Regionen in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Thüringen und Rheinland-Pfalz sind betroffen, ebenso weite Teile Ost- und Südeuropas. FSME ist eine Erkrankung des Zentralnervensystems, eine Hirnhautentzündung, die in Einzelfällen zu schweren Behinderungen oder zum Tode führen kann.

### Termine zum Vormerken:

**Kosmetik-Sensilis-Aktionstage:**  
**11. September und 6. November**  
 inkl. Kurzanwendungen.  
 5,- € gratis beim Kauf eines Sensilis-Produktes.  
 Bitte vorher anmelden.  
 Infos in der **Nikolai-Apotheke**  
 oder unter Tel. 0461-150 400



NIKOLAI+APOTHEKE

Gegen FSME kann man sich impfen lassen. Diese Impfung wird z. T. von den Krankenkassen auch erstattet.

### Wie kann ich mich vor einem Zeckenbiss schützen?

- Hohes Gras und Sträucher im Unterholz meiden.
- Lange Hosen, lange Ärmel und Socken machen es den Zecken schwer, Hautkontakt zu finden.
- Auf heller Kleidung fällt eine krabbelnde Zecke besser auf.
- Bei Kindern kommt es oft zum Zeckenbiss am Haaran-satz. Hier helfen Kappen oder Hüte.



Erwachsene Zecke (Ixodes hexagonus)

## Meine Empfehlung:



Michael Nast,  
Apotheker

### Bei Blasenentzündung

Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen – viele Frauen kennen diese Symptome einer Blasenentzündung. Manchmal genügen Hausmittel zur Therapie, in anderen Fällen müssen es Antibiotika sein. Ob der Strandbesuch mit dem Enkel oder der Grillabend bei Freunden.

Viele Frauen wissen schon, bei der kleinsten Verkühlung kommt es wieder. Deshalb vor allem die Füße warm halten. Kalte Füße führen automatisch zu einer schlechteren Durchblutung des Unterleibs.

Mein Tipp: Cranberry-Kapseln. Streiten sich beim Cranberry-Saft die Gelehrten, wie viele Gläser man am Tag zu sich nehmen soll, so ist das bei den Kapseln einfach dosiert: 1 Kapsel täglich zur Verbeugung. Damit Sie den Sommer genießen können!



Die „Großfrüchtige Moosbeere“ auch genannt CRANBERRY beugt Blasenentzündungen vor.



## Unsere Beratung – Ihr Plus



### Termine zum Vormerken:

**Großer Panthenol-Test-Tag**  
7. Juli 2014, 9-17 Uhr

Wir bieten Ihnen eine umfassende Aufklärung des Wundheilmittels Panthenol. Damit Sie Wunden auf gute Weise heilen können. Wenn Sie mehr wissen wollen, gibt's Antworten in der **Friedheim-Apotheke** am Twedter Plack. Schauen Sie einfach mal rein!



Beate Schwensen



Virginia Abongwi



Ulrike Budinsky



Katharina Stuhmann



Norman Rothkegel



Claudia Halle



Antje Petersen



Masoumeh Rastgoo



Christina Marquardsen

## Reisezeit = Reiseübelkeit?

### Wie kann man einer Reiseübelkeit vorbeugen?

So sehr man sich auch auf den Urlaubsort freut, so sehr ist vielen die Fahrt dorthin verhasst. Reiseübelkeit mit Erbrechen kann die Urlaubsreise zur Tortur werden lassen. Gerade Kinder sind betroffen. Doch wer ein brechendes Kind im Auto hat, der weiß, mit Erholung hat das nichts zu tun. Reisetabletten und -kaugummis machen stark müde. Nicht jeder möchte darauf zurückgreifen. Für Kinder und Schwangere kommen sie meist gar nicht in Frage. Wer anfällig für die Reisekrankheit ist, kann versuchen, ihr durch verschiedene Maßnahmen vorzubeugen. Übelkeit, Benommenheit und Erbrechen entstehen bei verschiedenen Arten der Fortbewegung und werden durch

widersprüchliche Meldungen hervorgerufen, die das Gehirn empfängt. Obwohl man bewegungslos auf einem Stuhl sitzt, teilen einem die Sinne mit, dass man sich tatsächlich bewegt. Entgegen allgemeiner Auffassung bildet man sich die dabei entstehende Übelkeit nicht ein. Die frühen Anzeichen der Reisekrankheit sind Schweißigkeit, Kopfschmerzen und Lethargie, denen oft das unkontrollierte Erbrechen folgt. Um dem Unwohlsein während des Reisens vorzubeugen, sollte man am Tag vor der Abreise keine großen Mahlzeiten, keinen Alkohol und wenig Koffein zu sich nehmen. Vor dem Reiseantritt heißt es nun gut ausschlafen, denn Schlafmangel kann die Übelkeit begünstigen.

Man sollte niemals mit vollem oder leerem Magen losfahren. Ein kleiner Snack vor Fahrtbeginn kann da helfen. Weiß man, dass man für die Reisekrankheit anfällig ist, ist es ratsam, für einen Sitzplatz in Fahrtrichtung zu sorgen. Im Bus oder im Auto sollte man als Beifahrer die Fahrt mit Blick auf die Straße mitverfolgen. Auch für die Kinder gilt: Nicht lesen, malen oder spielen! Denn wird der Blick in Auto, Bus oder Bahn nach unten auf einen unbeweglichen Gegenstand gerichtet, stimmt der visuell ruhige Eindruck nicht mit der gefühlten Bewegung überein. Es kommt zum typischen Sineskonflikt, der die Konzentration des Botenstoffs Histamin ansteigen lässt und damit die

Reiseübelkeit auslöst. Im Schiff sollte man sich entweder dicht über dem Wasserspiegel oder auf Deck in der Schiffsmitte aufhalten. Das Fixieren eines Punktes am Horizont kann in jedem Fall helfen, den Magen in Zaum zu halten und die Reise in Ruhe zu genießen. Autolenker erkranken übrigens sehr selten, daher sollten Anfällige eher selbst den Wagen lenken. Zusätzliche Hilfsmittel sind Akkupressur-Armbänder. Also: Gut vorbereiten. Wir wünschen Ihnen eine problemfreie Fahrt und einen erholsamen Urlaub.

Ihr Plus



Dr. F. Friedrich-Harder

### Meine Empfehlung:

#### Unser Rollstuhl ging auf Reisen ...

Im Rahmen einer Projektarbeit zur Mobilität und täglichen Problemen eines Rollstuhlfahrers haben die Jugendlichen einer Schulklasse aus Schleswig hautnah erfahren, mit welchen Problemen Rollstuhlfahrer täglich kämpfen müssen, z. B. Stufen, enge Türen, Wendebereiche, Kassentresen u.v.m. Das hat viele sehr nachdenklich gemacht.

Seit einiger Zeit haben wir in der Friedheim-Apotheke einen Rollstuhl im Verleih. Für 5,- € am Tag kann jeder den leicht klappbaren Rollstuhl für Arztbesuche oder als Hilfsmittel für andere Dinge nutzen.

**Nutzen Sie unseren Rollstuhl-Service! Wir beraten Sie gerne.**



## Herzlichen Glückwunsch zur Einschulung!



Es ist soweit, das neue Schuljahr beginnt und bei uns gibt's tolle Überraschungen vom 25. - 29. August!

Viele von Euch Schulanfängern fiebern dem ersten Schultag schon entgegen. Wir wollen mit Euch feiern! Holt Euch bei uns eine Schultüte mit einer kleinen Überraschung und einem Stundenplan ab. Wir wünschen Euch viel Spaß damit!



**Unsere Empfehlung:**

Meine Freundin Melanie leidet seit Jahren an Migräne, nicht nur an den Schmerzen, sondern auch an Übelkeit. Seit ich ihr das Seaband /Akupressurband empfohlen habe, kann sie medikamentenfrei, einfach und schnell die Beschwerden bekämpfen. Auch gegen Reise- und Schwangerschaftsübelkeit wirkt das Band hervorragend.



Stefanie Thater

Ich jogge seit einiger Zeit und trainiere nun regelmäßig. Meine neuen Laufschuhe musste ich erst „einlaufen“, ich hatte etliche Blasen. Da hilft mir das Blasenpflaster von Compeed sensationell. Probieren Sie es aus!



Norman Rothkegel

Seaband-Akupressurband gegen Übelkeit  
1 Stück  
**12,29€**

**-20%**  
AVP\* 15,35€

Compeed Blasenpflaster Medium  
5 Stück  
1 Paar  
**5,49€**

**-21%**  
AVP\* 6,95€

Fruit Works Showergel  
238 ml, mehrere Duftsorten  
**je 3,95€**

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Loperamid akut ratio  
10 St. **2,49€**

**-33%**  
AVP\* 3,99€

Ibu Ratiopharm 400 mg akut / 20 St.  
**3,79€**

**-23%**  
AVP\* 4,95€

Talcid / 20 St.  
**4,29€**

**-31%**  
AVP\* 6,25€

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

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

Soventol HydroCort 0,25 %  
Bei Juckreiz, Hautallergien, entzündeten Insektenstichen und Sonnenbrand, 20 g  
**5,49€**

**-15%**  
AVP\* 6,50€

Calcium Sandoz SUN  
Zur Vorbeugung von Hautirritationen bei Sonneneinstrahlung  
20 Brausetabletten  
**5,90€**

**-15%**  
AVP\* 6,95€

Magnesium Verla N Dragees  
200 Stück  
**10,99€**

**-20%**  
AVP\* 13,85€

Sterillium virugard  
Zur Händedesinfektion. Wirksam gegen Bakterien, Hefepilze und Viren. Farbstoff und parfümfrei.  
100 ml  
**2,99€**

**-25%**  
AVP\* 4,01€

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.8.14  
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 JULI**

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 31.7.2014

**FRIEDHEIM+APOTHEKE**  
Am Twedter Plack  
**NIKOLAI+APOTHEKE**  
Südermarkt 12

**RABATT-GUTSCHEIN AUGUST**

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 30.8.2014

**FRIEDHEIM+APOTHEKE**  
Am Twedter Plack  
**NIKOLAI+APOTHEKE**  
Südermarkt 12

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

**NIKOLAI+APOTHEKE**

Leitende Apothekerin Christina Tiegler  
Südermarkt 12 · 24937 Flensburg  
Tel. 0461-150 400

info@nikolai-apo.de  
[www.nikolai-apo.de](http://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](http://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.