

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

54

Februar 2021

Aktuell

EUBOS

Medizinische Hautpflege für alle Hauttypen. Zuverlässig seit 1953. Exklusiv in Apotheken. Optimale Pflege. Optimale Verträglichkeit. Mindert Hautirritationen. Für zarte Haut.

**Eubos Rabatt-Tag
Mo, 8. Februar**

**20 %
Rabatt**
auf das gesamte
EUBOS-Sortiment

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

**Bei uns online bestellt –
von lokal geliefert!**

Rabatt 10%

Auf Ihren Einkauf in
unserem Online-Shop.
(Bis gültig 31.5.21)

Rabatt-Code: **MASKE21**



**www.flensburger-
apotheke.de**

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Das E-Rezept kommt.

Das neue E-Rezept: Einfach, sicher und persönlich. Bei uns können Sie es einlösen.

Das E-Rezept (elektronische Rezept) kommt. Ab Juli 2021 wird das Erstellen, Einreichen und Verarbeiten von Rezepten einfacher.

Das E-Rezept ist eine digitale Form des klassischen Papierrezeptes. Die Form des Rezeptes ändert sich, aber bei der gewohnten Abwicklung ändert sich wenig.

Der Weg des E-Rezeptes

In der Arztpraxis haben Sie die Wahl: Sie können ein E-Rezept oder auch einen klassischen Ausdruck auf Papier erhalten. Die Daten des Rezeptes werden zentral gespeichert. Als Patient

erhalten Sie sofort einen QR-Code, um das E-Rezept auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer herunterladen zu können. Danach können Sie das E-Rezept elektronisch an uns übermitteln. Oder Sie können es wie gewohnt vor Ort bei uns auf dem Smartphone vorzeigen und einlösen.

Schutz und Vorteile

Das E-Rezept bietet viele Vorteile. Die Reduzierung von Papier und Bürokratie. Die Erhöhung der Patientensicherheit: u.a. durch Vermeidung von Medikationsfehlern aufgrund schlecht lesbarer Rezepte

und erleichterten Wechselwirkungscheck. Die kontaktlose Übermittlung zu uns in die Apotheken und eine schnelle Lieferung nach Hause mit unserem Botendienst.

Wo wird Ihr E-Rezept gespeichert?

Das E-Rezept wird auf einem bundesweiten Zentralspeicher hochgeladen. Hier gelten hohe Sicherheitsmaßnahmen, die den höchsten Datenschutzstandards unterliegen.

Wer kann auf Ihre Daten zugreifen?

Niemand hat ohne Zustimmung Zugriff auf Ihre Daten.

**Wir sind Partner
im Techniker
Krankenkassen
Pilot-Projekt!
Jetzt schon Ihr
Rezept einlösen!**

**Ihr Partner für
das E-Rezept!**

Sie können ein E-Rezept auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer einsehen. Das Empfangen, Aufbewahren sowie Weiterleiten des E-Rezeptes ist über Ihr Nutzerkonto möglich und nicht an einzelne Geräte geknüpft.

**Für weitere Fragen
zum E-Rezept
sprechen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne.**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

„Gesunder Darm“ Online-Vortrag!

Online-Veranstaltung, Sa, 6. Februar von 14 -15 Uhr

Referentin:

Dagmar Praßler,
Heilpraktikerin



Ein gesunder Darm ist essenziell für einen gesunden Körper. Insbesondere unser Immunsystem ist darauf angewiesen, dass der Darm die richtigen „Freunde“ beherbergt. 80 % der Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut! Die Darm-Bakterien spielen eine wichtige Rolle. Damit Ihr Immunsystem gut funktioniert, gibt Ihnen die Heilpraktikerin Dagmar Praßler wertvolle Tipps, live aus ihrem Studio am Möllner Stadtsee.

**Online-Veranstaltung
„Gesunder Darm“
am Samstag 6. Februar
von 14-15 Uhr**

Alle Teilnehmer bekommen vorab einen Link zur Teilnahme an dem Live-Seminar per E-Mail zugesandt. Fragen werden direkt per Chat beantwortet.

**Bitte persönlich in der
Nikolai- oder Friedheim-
Apotheke oder unter
Tel. 0461-150 400 bzw.
info@nikolai-apo.de
anmelden und eine
E-Mail-Adresse angeben.**

APO-News!

Zuwachs in der Nikolai-Apotheke

Zum Team gehört seit Dezember ein neues Boten-Auto, ein Renault ZOE mit ausschließlichem Elektro-Antrieb. Das E-Auto wird mit Strom aus einer hiesigen Solaranlage geladen und verbraucht damit zu 100 % selbstproduzierten Ökostrom. Damit sind wir fortan komplett emissionslos und klimaneutral für Sie unterwegs! Denn schon seit eh und je bringt der Fahrrad-Bote der Friedheim-Apotheke Ihre

Medikamente mit Muskelkraft vorbei. Gerade in Corona-Zeiten erfüllen wir sehr gerne Ihre Botendienst-Wünsche und auch online-Bestellungen über www.flensburger-apotheke.de. Werktags in ganz Flensburg, Glücksburg, Wees und Harrislee. Einfach bestellen über:
NIKOLAI+APOTHEKE
info@nikolai-apo.de
Tel. 0461-150 400
FRIEDHEIM+APOTHEKE
info@friedheim-apotheke.de
Tel. 0461-37 480 oder
www.flensburger-apotheke.de



Unsere Beratung – Ihr Plus



Christina Tiegler



Ann-Katrin Weiß



Annalena Dase



Angela Witte



Osama Abo-Hasan



Ramona Lemke



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Medikamente sicher online bei uns bestellen!
Schnell, einfach und regional aus unseren Apotheken!

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)
- Schnelle Liefer- und Abholzeiten

www.flensburger-apotheke.de

FFP2-Masken aufbereiten und wiederverwenden

Sie können FFP2-Einwegmasken wiederverwenden. Aus der Handlungsempfehlung (Januar 2021) der Uni Münster.

FFP2-Masken sind Einmalartikel. Aber die Fachhochschule und die Westfälische Wilhelms-Universität Münster haben eine Handlungsempfehlung „Wiederverwendung von FFP2-Masken für den Privatgebrauch“ herausgegeben.

Wichtig:

Keine Methode bietet absolute Sicherheit. Zudem gilt, dass immer nur eine Wiederverwendung der Masken beim gleichen Träger in Betracht kommt.

80 °C trockene Hitze bei Ober- und Unterhitze über 60 Minuten

Dieses Verfahren ist nicht für formstabile FFP2-Masken (Körbchenmodell) und Masken mit Atemventil geeignet. Wenn sie sich für das Verfahren der trockenen Hitze entscheiden, müssen Sie die Masken mindestens einen

Tag an der Luft trocknen, bevor Sie diese in den Backofen geben.

- **Belegen Sie außerhalb des Backofens den sauberen Backofenrost mit Backpapier. Legen Sie die trockene Maske und ein Braten- bzw. Backofenthermometer auf das Backpapier.**

- **Stellen Sie den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze. Nach der Vorheizzeit schieben Sie den Rost samt Maske(n) in den Ofen.**

- **Die Masken sind 60 Min. im geschlossenen Ofen zu belassen, ohne diesen zwischendurch zu öffnen! Sie sollten den Ofen dabei nicht lange unbeobachtet lassen. Die tatsächliche Temperatur sollte wiederholt auf dem Bratenthermometer geprüft werden. Entscheidend**

ist, dass auf dem Rost auch wirklich 80 Grad herrschen. Die Anzeige der Ofen stellte sich in den Studien als fehlerhaft heraus.

- **Ofen nach 60 Min. abstellen und Maske danach auf dem Rost außerhalb des Backofens abkühlen lassen**

Der Aufbereitungsvorgang darf nur fünf Mal erfolgen, dann Masken im Hausmüll entsorgen.

Trocknen bei Raumluft

Werden Masken bei Raumluft getrocknet, nimmt man an, dass binnen sieben Tagen eine effektive Viren-Reduktion von über 95 % eintritt. Zudem ist parallel auch von einer deutlichen Reduktion der beim Tragen aufgetragenen Nasen-, Rachen- und Hautkeime auszugehen.

Eine Maske, die man z.B. am Montag getragen hat, wird an

einem ersten Haken aufgehängt (trockener Raum – nicht Küche oder Bad) und darf erst wieder nach sieben Tagen getragen werden. Genauso verfährt man am Dienstag bis Sonntag mit täglich einer neuen Maske und einem jeweils eigenen Haken, gesamt also sieben Haken, ohne dass sich die Masken berühren. Auch die Trocknung darf nur fünf Mal durchlaufen werden. Es versteht sich, dass defekte, durchfeuchtete, sichtbar verschmutzte oder besonders beanspruchte Masken stets sofort entsorgt werden sollten.

Die Handlungsempfehlung zeigt auch auf: Mikrowelle, UV-Licht, Desinfektionssprays und Wasch- oder Spülmaschine sind keine geeigneten Methoden!

Meine Empfehlung:

Corona Prophylaxe durch Gurgeln – geht das?

Der Hersteller der Linola sept Mund- und Rachenspülung sagt ja!

Dieses ist durch mehrere Labor- und klinische Untersuchungen bestätigt. Die Mund- und Rachenspülung ist gut verträglich, weil sie weder auf bioziden noch alkoholischen Wirkstoffen basiert, sondern u.a. auf mineralischem Hydroxylapatit. Die oberflächenaktiven Substanzen lagern sich an der Virusoberfläche an und verhindert das Eindringen des Virus

in die Schleimhaut. Darüber hinaus werden im Mund- und Rachenraum vorhandene Coronaviren inaktiviert. Zudem wird durch Spülen und anschließendes Ausspucken die Viruslast auf physikalische Weise im Mund reduziert, wodurch Übertragungsrisiken sinken. Laut Eduard R. Dörrenberg, geschäftsführender Gesellschafter von Dr. Wolff, bietet sich die Mund- und Rachenspülung überall dort an, wo besonderer Schutz geboten ist. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Solange Impfungen nicht für alle umgesetzt sind, stellt die Mund- und Rachenspülung eine Erweiterung der Schutzmaßnahmen dar. Die Empfehlung lautet, das Produkt zwei- bis dreimal täglich anzuwenden, besonders vor und nach sozialen Kontakten.



Kristin Wolter, Apothekerin



Corona-Schnelltests in der Friedheim-Apotheke

Jetzt bei uns Corona-Schnelltest ohne Wartezeit auf Termin machen! Wir beraten Sie gern.

Noch nie war man in Flensburg und Umgebung so gefährdet wie heute, mit einem Corona-Infizierten in Kontakt zu kommen. Doch nicht immer ist es möglich, Kontakte zu vermeiden. Arbeitsplätze, Einkäufe, Arztbesuche, öffentlicher Nahverkehr sind solche Beispiele. Somit kann sich fast jeder anstecken und vor Beginn eigener Krankheits-Symptome ungewollt zum Überträger von Covid-19 werden. Aktueller Stand der Erkenntnis ist, dass man schon zwei Tage vor Beschwerdebeginn ansteckend sein kann.

Doch was ist, wenn man nun die betagten Eltern besuchen möchte oder andere Menschen innerhalb des erlaubten Rahmens treffen möchte?

Einerseits wird kaum ein Risiko für seine Mitmenschen sein wollen. Andererseits können wir ohne ein Mindestmaß an sozialen Kontakten kaum gesund bleiben. Auch für die Einreise nach Dänemark wird aktuell ein negativer Corona-Schnelltest verlangt. Bei derartigen Fragen lässt sich nun mehr Sicherheit gewinnen: Die Friedheim-Apotheke am Twedter Plack, Marrensdamm 12, bietet die Durchführung eines Corona-Schnelltests an. Für nur 35 Euro wird ein tiefer Nasenabstrich genommen und man erhält innerhalb von 15-20 Minuten die Antwort, ob eine bisher unbemerkte Corona-Infektion vorliegt.

Voraussetzung für die Durchführung des Corona-Schnelltests ist:

- Eine vorherige Anmeldung unter Tel. 0461-37 480 oder info@friedheim-apotheke.de
- Abwesenheit jeglicher Erkältungssymptome wie beispielsweise Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Fieber, Riech- oder Geschmacksverlust, Gliederschmerzen.

Solch ein Test ist natürlich immer eine Momentaufnahme. Im Falle eines negativen Tests ist man mit höchster Wahrscheinlichkeit aktuell

FRIEDHEIM + APOTHEKE

Termine zum Vormerken:

8.- 14. März 2021

Knochen-Dichte-Messung
Für nur 12,- € messen wir Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Nutzen Sie die Gelegenheit. Bitte vorher Termin vereinbaren.



Mehr Infos in der Friedheim-Apotheke oder unter Tel. 0461-37 480

FRIEDHEIM + APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Nele Hermansen



Masoumeh Rastgo



Christiane Wicke



Marcus Werner



Wilhm A. Willms



Joana Schwarzer



Claudia Reisig



Nicole Morales

NEU direkt bei uns.

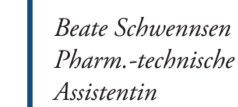
CORONA-SCHNELLTEST

Nasenabstrich. Ergebnis in 15-20 Min. 35,- €

Mit Anmeldung unter Tel. 0461-37 480 oder info@friedheim-apotheke.de

Meine Empfehlung:

Abnehm-Kur mit Schüßler-Salzen



Beate Schwennsen Pharm.-technische Assistentin

Kennen Sie das? Eigentlich ist man mit sich zufrieden, aber ein paar Kilo weniger wären auch schön? Abnehmen ist schwer. Man sollte sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Helfen kann die **Abnehm-Kur mit Schüßler-Salzen!** Eine wichtige Rolle spielt hier das **Salz Nr. 9 (Natrium phosphoricum)** – es wird auch als Salz des Stoffwechsels bezeichnet. Es wirkt entsäuernd und

regt so Fettstoffwechsel und Verdauung an. Das **Salz Nr. 10 (Natrium sulfuricum)** fördert die Ausscheidung über den Darm, wirkt entwässernd und reinigt als sogenanntes „Klärsalz“ das Bindegewebe. Das **Salz Nr.5 (Kalium phosphoricum)** stärkt Körper, Seele und Geist und reguliert als Nervensalz die überreizten Nerven. Außerdem hilft das **Salz Nr. 5** bei Heißhungerattacken. Zur individuell richtigen Dosierung beraten wir Sie gerne! Die Kur kann 4-6 Wochen durchgeführt werden. Danach empfehlen wir, mind. 1 Woche zu pausieren.

Extra Tipp: Gemeinsam abnehmen funktioniert meistens noch besser. Vielleicht finden Sie ja eine(n) Verbündete(n) in der Familie oder im engen Bekanntenkreis!



Wir beraten Sie gerne!

FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

Basica Compact
120 Tbl.
Zur Entsäuerung
Jetzt 11,79



-19%
AVP* 14,50 €

ThermaCare
für den Rücken
4er Pack
Jetzt 19,99€



Aktionspreis

Linola Plus Shampoo
bei juckender Kopfhaut
200 ml
Jetzt 11,49€



-18%
AVP* 13,97 €

Unsere Empfehlung:

„Basica Compact® versorgt den Körper mit basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen: Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei und ist wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit. Magnesium hilft mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel.“



Ulrike Budinsky
Pharm.-technische Assistentin

„Artelac® Nighttime Gel ist eine gute Ergänzung über Nacht für alle Menschen, die unter trockenen Augen leiden. Das Gel versorgt die Horn- und Bindehaut lang anhaltend mit Feuchtigkeit und schützt die Augenoberfläche. Sehr zu empfehlen.“



Jessica Hacia
Pharm.-technische Assistentin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Hoggar Night
20 St.
Jetzt 9,99€



-26%
AVP* 13,49 €

Thomapyrin Classic**
20 St.
Jetzt 4,45€



-40%
AVP* 7,38 €

Hylo Comod
10 ml
Jetzt 12,69€



-15%
AVP* 14,95 €

Gut für die
Gesundheit und
das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Lasea
bei Unruhe und Angst
14 Kapseln
Jetzt 10,49€



-19%
AVP* 12,97 €

Eubos Hyaluron
Repair Filler Tag
50 ml
Jetzt 21,49€



-12%
AVP* 24,50 €

ABC Pflaster
senistiv 4er Pack
Jetzt 8,49€



-15%
vorher 9,99 €

Artelac
Nighttime Gel
10 g **Jetzt 7,99€**



-20%
AVP* 9,95 €

Voltaren Schmerzgel**
120 g
Jetzt 12,49€



-22%
AVP* 15,96 €

Linola®sept
Mund- u. Rachenlösung
375 ml
Jetzt 9,99€



-13%
AVP* 11,47 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.01.21. Der AVP ist keine verbindliche 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. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

RABATT-GUTSCHEIN FEBRUAR

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 28.02.2021

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Bepanthen Salbe
50 g
Jetzt 7,99€



-20%
AVP* 9,97 €

Biochemie Abnehmkur
Nr. 5, 9, 10 D6
200 Tbl.
Jetzt 23,49€



-21%
AVP* 29,70 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 28.02.21. Der AVP ist keine verbindliche 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. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

Wir wünschen Ihnen
gute Gesundheit!

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
Mo - Fr 8:00 - 19:00 Uhr Samstag 8:00 - 18:00 Uhr

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
Mo - Fr 7:30 - 19:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:30 Uhr

IMPRESSUM:

FRIEDHEIM+APOTHEKE und NIKOLAI+APOTHEKE
Inh. Dr. Friederike Friedrich-Harder e.K.,
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik
Konzept, Redaktion und Layout: RAINER PRÜSS Konzepte
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.