

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

65

Jan./Feb. 2023



Unsere INTERNET-Seite!

Schauen Sie doch mal rein! Seit ein paar Wochen ist die neue Internetseite mit modernem Gesicht „online“. Unter

www.friedheim-apotheke.de finden Sie ganz übersichtlich und leicht Informationen über Serviceleistungen, Kosmetik- und Fußpflege oder Dauerhaft-Günstig-Angebote der Friedheim-Apotheker. Hier können Sie online-Rezepte – eRezepte einlösen, Corona- oder Grippeimpftermine buchen oder einen PCR- oder Coronaschnelltest-Termin vereinbaren. Auch diese Zeitung können Sie dort downloaden.

Viel Spaß beim Surfen!

www.friedheim-apotheke.de



...und hier online bestellen – von lokal geliefert!

www.flensburger-apotheke.de

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



FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Vitamin D3-Spiegel-Testwoche
vom 6. – 11. Februar
in der NIKOLAI+APOTHEKE.

Vitamin D3 – das Sonnenvitamin

Vitamin D-Spiegel-Testwoche vom 6. – 11. Februar 2023 in der NIKOLAI+APOTHEKE.

In den Wintermonaten sieht man die Sonne nur selten und meist nicht sehr hoch am Horizont. Das schlägt vielen auf das Gemüt. Zusätzlich führt die fehlende Sonneneinstrahlung schnell zu einem Vitamin D-Mangel.

Für die Vitamin D-Bildung benötigt unser Körper die UVB-Strahlen der Sonne. Für eine gute Versorgung reichen an sonnigen Sommertagen 15 Min. Sonnenschein auf der Haut, an Händen, Unterarmen und Gesicht aus. Die beste Zeit dafür ist im Sommer zwischen 10 und 14 Uhr. Von Oktober bis

März ist das in unserer Region nicht ausreichend. Im Winter fallen die Strahlen zu flach ein. Also wärmt die Sonne im Winter zwar unser Gesicht, aber reicht nicht zur Vitamin D-Bildung. Auch Sonnenschutzcremes mit extrem hohem Lichtschutzfaktor (LSF) verringern die Vitamin D-Eigensynthese. Die Vitamin D-Bildung hängt außerdem vom Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

Wozu brauchen wir Vitamin D?

Positive Effekte des Vitamin D bestehen sicher zur Vorbeugung

von Rachitis bei Säuglingen, bei Menschen mit Osteomalzie (Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, bei Nebenschilddrüsenschwäche und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit Calcium gehört Vitamin D zur Basistherapie bei Osteoporose. Außerdem wird ein positiver Effekt für Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, das Immunsystem und die Psyche diskutiert.

Hinweise auf Vitamin D-Mangel

Müdigkeit, Depressionen, Muskelschwäche und Krämpfe,

Schmerzen in Knien und Rücken, Schlafstörungen, Hautprobleme bis hin zu Knochenerweichung oder Rachitis bei Kindern.

Gefährdet sind...

- Büromenschen und Menschen, die 80 % Ihrer Tageszeit in geschlossenen Räumen verbringen.
- Ältere Menschen, d. h. Menschen ab dem 60. Lebensjahr.
- Die „Computergeneration“ und Menschen, die z. B. arbeitsbedingt wenig Zeit im Freien verbringen.
- Menschen, die an Osteoporose leiden oder länger Kortison einnehmen.

Wir nehmen nur einen kleinen Teil Vitamin D über die Nahrung auf, daher sollte jeder regelmäßig seinen Vitamin D-Spiegel kontrollieren lassen.

Vitamin D-Spiegel Testwoche

vom 6. – 11. Februar

Lassen Sie sich testen für nur 27,- €.

Melden Sie sich gern für einen Termin telefonisch bei uns in der NIKOLAI+APOTHEKE an der Roten Straße unter Tel. 0461-150 400 an.

EUBOS Beratungs-Tag

Am Fr, 3. Februar in der NIKOLAI+APOTHEKE und am Mo, 13. Februar in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. So schützt sie z. B. Ihren Körper vor schädlichen Einflüssen wie Umweltverschmutzung, UV-Licht oder Krankheitserregern. Über die beim Erwachsenen etwa 1,7 Quadratmeter große Hautoberfläche wird zusätzlich der Wärmehaushalt des Körpers reguliert.

Als wichtiger Bestandteil des allgemein gültigen Schönheitsideals hat sie außerdem einen Einfluss auf die Lebensqualität eines Menschen.

Wie Sie Ihre Haut optimal pflegen, erfahren Sie bei unserer



EUBOS-HAUTBERATUNG. An Aktionstagen führt eine EUBOS-Hautberaterin eine kostenlose Hautanalyse durch und empfiehlt passende EUBOS-Pflegeprodukte. Zusätzlich bekommen Sie an diesem Tag 20 % Nachlass auf alle Eubos-Produkte. Terminvereinbarung für die Hautberatung unter Tel. 0461-37 480.

AP0-News!

Wir gratulieren zum 10-jährigen Jubiläum!

Seit vielen Jahren bietet die Friedheim-Apotheker am Twedter Plack medizinische Fußpflege an. Diese erfreut sich großer Beliebtheit. Dies ist nicht unerheblich der Verdienst von Masoumeh Rastgoo. Seit 10 Jahren arbeitet sie bei uns als Fußpflegerin. Vorher war sie selbständig tätig. Mit den Sonderqualifikationen rund um den diabetischen Fuß ist sie eine fachlich hoch kompetente und erfahrene Kollegin. Das wissen auch Ihre Kunden. So ist bei

Frau Rastgoo kaum ein Termin zu ergattern. Die sprudelige sympathische Perserin ist nicht nur bei Ihren Kunden beliebt auch das Team freut sich an der Energie und Lebensfreude, die Frau Rastgoo versprüht. Immer positiv und immer gut gelaunt. Mit der Weiterbildung zur „Permanent-Make-up-Artist“ hat sie sich einen Wunsch erfüllt. Ob Augenbrauen oder permanenter Lidstrich, sie zaubert perfekte ästhetische Ergebnisse auf das Gesicht.

„Schön, dass Sie bei uns sind. Und wir freuen uns auf mindestens weitere 10 Jahre.“

کرا بام درگلاس

Masoumeh Rastgoo



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Angela Witte



Ann-Katrin Weiß



Dominic Köhler



Lars Baeck



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



6. - 11. Februar 2023

Vitamin D3-Test-Woche
Bitte Termine vereinbaren
unter Tel. 0461 - 150 400.



Vitamin D3 - das Sonnenvitamin.

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Die Schilddrüse - das Hormonorgan

Neben einigen anderen Symptomen kann eine Schilddrüsenerkrankung auch der Haut schaden! Wir klären auf.

Die Schilddrüse (Glandula thyroidea) liegt im vorderen Halsbereich und hat die Form eines Schmetterlings. In der Schilddrüse entstehen die beiden wichtigen Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4), die von dort aus ins Blut gelangen. Von einer Über- oder Unterfunktion spricht man, wenn die Drüse zu viele bzw. zu wenige Hormone produziert. Schilddrüsenhormone beeinflussen z.B. Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche. Krankheiten der Schilddrüse können sich deshalb vielfältig äußern. Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) sind beispielsweise Nervosität, Konzentrationschwäche, Schlafstörungen oder vermehrtes Schwitzen. Symptome der Schilddrüsenunterfunktion

(Hypothyreose) können dagegen Kälteempfindlichkeit, Antriebslosigkeit oder depressive Verstimmungen sein. Durch einen Mangel an Schilddrüsenhormonen (Schilddrüsenunterfunktion) kommt es außerdem zu Hautveränderungen. Die Haut zeichnet sich durch kalte, fleckige, raue und trockene Areale aus. Die Bildung der Oadland-Körperchen (lamellare Granula) oder einfacher gesagt, der „Mörtel“ der unsere Hautzellen verbindet, wird beeinträchtigt. Dies führt zu einer Schädigung der Barrierefunktion, die die Haut vor dem Austrocknen schützt. Deshalb ist die Haut rau und mit feinen Schuppen bedeckt. Hier wird von einer Xerosis (Hauttrockenheit) gesprochen. Außerdem ist

die Haut dünner. Neben der blassen Hautfarbe kann ein eher gelber Hautton an den Handflächen, Fußsohlen oder Nasolabialfalten aufgrund eines erhöhten Karotingehaltes auftreten. Hier empfehlen wir Pflegeprodukte mit Harnstoff und Glycerol. Beide Inhaltsstoffe sind Teil des natürlichen Feuchthaltesystems der Haut. Sie sorgen dafür, dass die Haut nicht weiter austrocknet, und zum anderen, dass die Haut „von außen“ nicht weiter belastet und gereizt wird. Eine Schilddrüsenüberfunktion steht häufig im Zusammenhang mit der Krankheit Morbus Basedow. Durch diese Erkrankung produziert die Schilddrüse mehr Hormone als normal. Durch die erhöhte

Konzentration der Schilddrüsenhormone wird die Körpertemperatur erhöht und es ist spürbar, dass die Haut warm und feucht ist. Es kommt zu Rötungen der Haut. Z. T. auch nur lokal zu roten Hautstellen an den Handflächen. Durch vermehrte Schweißproduktion sind schnell Hitze wallungen möglich. Die Haut produziert mehr Fett als notwendig, die zu Unreinheiten führen kann. Das Kopfhaar kann sich diffus ausdünnen und es kann zu starkem Juckreiz am ganzen Körper kommen. Lotionen mit dem Inhaltsstoff Polidocanol können den Juckreiz lindern und für Entlastung sorgen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Meine Empfehlung:

Natur- und Biokosmetik für Ihre Haut

Ich empfehle Ihnen gerade bei trockener Haut die Dr. Hauschka Rosencreme. Dr. Hauschka ist eine der führenden Naturkosmetik-Marken und trägt das offizielle „NATRUE“-Siegel für Natur- und Biokosmetik. Die Rosentagescreme ist eine Tagescreme für trockene bis sehr trockene Haut. Sie harmonisiert und stärkt die Hautbarriere und schützt mit ihren Öl- und Wachskomponenten

vor Wind und Wetter. Im Winter eine Pflege für die ganze Familie. Für schutzbedürftige, empfindliche Haut, die zu Rötungen neigt, ist die Rosencreme eine Wohltat.

Probieren Sie sie aus und lassen Sie sich gern von uns beraten.

Dr. Hauschka Rosencreme 30 ml **Jetzt 21,49€**



-14%
AVP* 25,- €

Lassen Sie Ihre Haut entspannen!

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

13. - 17. März 2023
Osteoporose-Früherkennung mit Knochendichtemessung
Bitte Termine vereinbaren
unter Tel. 0461 - 37 480.

Do, 16. März 2023
Caudalie-Aktionstag
Lernen Sie Caudalie-Produkte kennen, wir beraten Sie gern.

CAUDALIE
PARIS

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Sport im Winter ... für Körper und Geist.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sportlich den Winter meistern.

Die Weihnachtszeit ist vorbei und die meisten Menschen starten mit guten Vorsätzen und neuen Ideen in das Jahr 2023. Voller Eifer ist so manch Einer motiviert, mit Sport durch zu starten oder war sogar während der Feiertage aktiv. Doch was gibt es zu beachten, wenn man im Winter draußen Sport treibt? Wir klären Sie auf und bringen Sie sicher durch den sportlichen Winter. Zu Beginn nehmen Sie sich nicht gleich einen 10 km-Lauf vor, sondern starten Sie langsam. Lange Spaziergänge oder eine Runde schnellen Schrittes ums Viertel und zurück sind als Eingewöhnung optimal. Steigern Sie langsam das Pensum und überanstrengen Sie sich nicht. Ausdauer kommt

von Dauer und braucht seine Zeit. Planen Sie Ihren Sport fest in Ihr Tagesprogramm ein, das hilft, den „Schweinehund“ zu überwinden und am Ball zu bleiben. Auch die Ausrüstung ist wichtig. Tragen Sie feuchtheitsabweisende Kleidung, die den Schweiß nach Außen ableiten kann. Ziehen Sie sich nicht zu warm an. Zu viel Schwitzen, wer dann nicht aufpasst und auskühlt, erkältet sich leicht. Wichtig ist, wer fit ist, darf trainieren, wer erkältet ist oder einen grippalen Infekt hat, sollte eine Sportpause einlegen. Allgemein gilt: Um Sportverletzungen zu vermeiden, sollte man sich vor dem Sport, ob drinnen oder draußen richtig aufwärmen. Falls Sie sich doch einmal eine

Sportverletzung zuziehen, hilft die „PECH“-Regel: Pause, Eis, Compression, Hochlegen. Um sich davor zu schützen, sondern auch das richtige Schuhwerk wichtig. Warme und trockene Füße sind ebenso entscheidend. Welche Sportart ist nun die richtige für Sie? Der klassische Wintersport, das Skifahren im Norden ist wohl eher weniger möglich. Joggen und Nordic-Walken sind hier die beliebtesten Sportarten, auch Radfahren, um sich im norddeutschen Winter fit zu halten. Mit 8000 bis 10.000 Schritten pro Tag ist man gut trainiert. Trinken Sie ausreichend, denn die Kälte verringert das Durstempfinden. Wer draußen nicht nass werden will,

geht ins Hallenbad oder macht einen Tanzkurs. Ein trainierter Schwimmer kommt am Ende des Winters auf 300-500 Meter pro Einheit. Ein Tanzkurs macht nicht nur fit, sondern fördert auch die Gemeinschaft. Auch Fitness-Studios erfreuen sich im Winter großer Beliebtheit. Kälte und Dunkelheit lassen die Motivation sinken, doch Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Geistige. Das bedeutet in der zentralen Schaltstelle des Gehirns, dem Hippocampus werden das Wachstum und die Verknüpfung von Nervenzellen gefördert. Das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen wird angeregt.

Wer im Winter gut trainiert, kommt besser in den Frühling.



Dr. Friederike Friedrich-Harder
Apothekerin für Pharm. Analytik

Meine Empfehlung:

Fit durch den Winter mit Orthomol

Meine Empfehlung, um fit durch den Winter zu gehen und auch Phasen hoher Belastung gut zu überstehen, ist Orthomol Vital. Egal ob Stress durch Doppelbelastung von Familie und Beruf oder bei Belastung durch die Pflege von Angehörigen, viele neigen dazu, sich zu vernachlässigen. Orthomol Vital ist eine Mikronährstoffkombination, welches aktiv die gesunde Ernährung

unterstützen kann. Gerade das erhaltene Vitamin B ist ein Motor für das Nervensystem. B12 gibt Energie. Und der gesamte Vitamin B-Komplex hilft bei der Regeneration der Nervenzellen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung können abgemildert werden. Sport und eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um fit und aktiv durch den Winter zu gehen und mit viel Energie ins Frühjahr zu starten.



-18%
AVP* 21,99 €

Orthomol Vital 7 St.
Jetzt 17,99€



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Ilka Schmidt



Elham Amini



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga



Claudia Reising



Nele Hermansen



Marcus Werner



Nicole Morales

Unsere Empfehlung:

Pure Encapsulations
Vitamin D3
22,5 ml
Jetzt 25,99€



-18%
AVP* 31,60 €

Wick Medinait 90 ml
Jetzt 12,49€



-18%
UVP* 15,29 €

Hylo Gel 10 ml
Intensive
Benetzungs-
augentropfen
Jetzt 14,99€



-17%
AVP* 17,95 €

„LINOLA ist ein atmungsaktiver Balsam zum Schutz vor Nässe und Wundscheuern der Haut. Er bildet einen atmungsaktiven Schutzfilm auf gereizter oder leicht geröteter Haut. Besonders geeignet für alle Hautpartien, die häufig Reibung ausgesetzt sind. Gute Hautverträglichkeit, insbesondere im sensiblen Intimbereich.“



Beate Schwensen, PTA

„Viele Menschen leiden an immer wieder auftretenden Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Sollte der Arzt keine Ursache finden, spricht man meist von einem Reizdarm. KIJIMEA Reizdarm Pro hilft bei Darmbeschwerden. Die Bifido-Bakterien bieten wirksame Hilfe gegen einen Reizdarm. Sie lagern sich schützend wie ein Pflaster an die geschädigten Stellen der Darmwand an.“



Osama Abo-Hasan, Apotheker

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel forte 100 g
Jetzt 16,99€



-20%
AVP* 21,35 € (entspricht 169,90 € pro Liter)

ASS-ratio protect 100 mg, 100 St.
magensaftresistent
Jetzt 4,29€



-14%
AVP* 4,97 €

Gelomyrtol Forte Kapseln, 20 St.
Jetzt 9,79€



-24%
AVP* 12,95 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Linola Schutzbalsam 50 ml
Jetzt 7,99€



-24%
AVP* 9,99 €

Dr. Hauschka Rosentagescreme 30 ml
Jetzt 21,49€



-14%
AVP* 25,- €

Kijimea Reizdarm Pro 28 St. **Jetzt 29,99€**



-16%
AVP* 35,90 €

Eubos Fußcreme 100 ml
Jetzt 8,49€



-17%
UVP* 10,20 €

Baldriparan Stark für die Nacht, 30 St.
Jetzt 10,49€



-19%
UVP* 12,99 €

WEPA Vitamin C + Zink Kapseln, 60 St.
Jetzt 5,49€



-16%
AVP* 6,50 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 28.02.23. 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. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

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
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.