### Immer für Sie da!

# FRIEDHEIM + APOTHEKE 3 NIKOLAI + APOTHEKE

Mai 2018



In der Kosmektik-Woche erhalten Sie 10% auf alle **Permanent** Make-up **Anwendungen** 



### **IHR VORTEIL**

Ab sofort können Sie bei uns auch mit VISA oder MASTERCARD bezahlen!

### Wir suchen Verstärkung

für unser Reinigungsteam in der Friedheim-Apotheke. 450,- € Basis. Wir feuen uns über Ihre Bewerbung unter info@friedheim-apotheke.de

### Gefällt mir:

Sie finden uns auch auf Instagram und ww.facebook.com/ **FriedheimApotheke** www.facebook.com/ **NikolaiApotheke** 

Hier posten wir regelmäßig spannende Neuigkeiten. Ihr "Gefällt mir" macht uns viel Freude.

FRIEDHEIM + APOTHEKE Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE Südermarkt 12



# Kosmetik-Woche

in der FRIEDHEIM+APOTHEKE

### Montag

CAUDALIE-Kennenlern-Tag

Riechen, fühlen, sehen. Entstanden in einem Weingut nahe Bordeaux entwickelte die Caudalie-Kosmetik zum Geheim-Tipp. Caudalie verzichtet komplett tierische Produkte und arbeitet seit langem mit der Havard-Universität zusammen. U. a. ist Resveratrol, das stärkste bekannte Anti-Aging-Molekül, ein wichtiger Wirkstoff in den Produkten von Caudalie.

Außerdem gratis bei jedem Caudalie-Einkauf: Eine Caudalie-Peeling-Maske oder Hand- und Nagelcreme mit 75 ml Inhalt.



Hand- und Nagelcreme (Einkauf ab 20 €)

### Peeling-Maske (Einkauf ab 30 €)

# **Dienstag**

Dr. Hauschka-Kosmetik

Unsere Haut kann sich normalerweise aus eigener Kraft versorgen und erneuern. Dr. Hauschka nimmt ihr diese Aufgaben nicht ab. Vielmehr verhelfen die Produkte Ihrer Haut gezielt und ganzheitlich zurück zum natürlichen Gleichgewicht. Jedes Produkt von Dr. Hauschka ist zu 100 % Naturkosmetik. Enthalten sind Heilpflanzen in jeweils sorgsam erarbeiteten Kompositionen. Die Zutaten entstammen kontrolliert-biologischem oder Demeter-Anbau und fairem Handel.

# Dr. Hauschka

Buchen Sie bei uns eine Dr. Hauschka *Kennlern-Anwendung:* Reinigung, Lymph-Stimulation, Tagespflege (ca. 20 Min.) nur 5,- € (Verrechnung bei einem Dr. Hauschka-Einkauf ab 10,-€) Anmeldung erbeten unter Tel. 0461-37480.

### Mittwoch

Dr. Hauschka-Schmink-Schule

NEU in der Friedheim-Apotheke jetzt auch dekorative Hautpflege von Dr. Hauschka! Unsere Kosmetikerin Christina Eberle zeigt Ihnen Sortiment, Farben und die Anwendung der einzelnen Produkte.

Ca. 20 Min. nur 5,- € (Verrechnung bei einem Dr. Hauschka-Einkauf ab 10,-€) Anmeldung unter Tel. 0461-37480.

### **Donnerstag 9-17 Uhr**

Computergenaue Hauttyp-Bestimmung

Mit unserem Profi-Hautanalyse-Gerät bestimmen wir mittels kleinen Messfühlern den Fettund Feuchtigkeitsgehalt ihrer Haut. Eine Kamera scannt zusätzlich Ihr Haut-Relief, so dass wir Ihnen optimale Empfehlungen für Ihre Hautpflege geben können. Zusätzlich messen wir die Pigmentierung und ermitteln daraus, welchen Lichtschutzfaktor Sie bei Ihrer Sonnencreme benötigen.

Keine Anmeldung nötig, nur 3,- € (Verrechnung bei einem Kosmetik-Einkauf ab 10,- €).

Freitag/Samstag Eucerin und Vichy-

Vichy-Produkte!

Wochenend-Shopping Sie erhalten 15 % Rabatt auf alle Eucerin und

# Welttag der Hand-Hygiene

Am 5. Mai 2018 - ins Leben gerufen von der WHO.

wurde von der Weltgesund- nach Einseifen und Abreiben heitsorganisation (WHO) ins über mindestens eine halbe Leben gerufen, da ein Großteil aller ansteckenden Krankheiten über die Hände übertragen Angesprochen wir also alle. Ein intensives zwischendurch: Waschen der Hände mit Seife vor und nach dem Essen, nach dem Benutzen der Toilette und vor sowie nach Tätigkeiten, wie z.B. Windeln und Wickeln, wird empfohlen. Dies, damit sich Infektionskrankheiten wie z.B. Grippe- und Noro-Virus (Durchfallerkrankung) nicht unnötig verbreiten. Auch von häufigem Händeschütteln wird eher abgeraten. Wirkungsvoll

Der Welttag der Hand-Hygiene ist das Waschen der Hände Minute unter besonderer Berücksichtigung der Fingerkuppen und des Daumens.

# **Unser Tipp für**

Sterillium Virugard, klein und handlich für die Handtasche. Zur Händedesinfektion, wenn kein Wasser in der Nähe ist!



### **Absolutes Organisations**-Talent

Bei zwei Apotheken ist manchmal jemand neu, der eigentlich schon ganz lange dabei ist. Das trifft auf Nicole Morales zu! Früher hat sie in der Nikolai-Apotheke zusammen mit Frau Niklasson den kompletten Backoffice-Bereich strukturiert. Nach der zweiten Babypause ging es dann in der Friedheim-Apotheke weiter. So kommt es, dass sie hier als "die Neue" im Handumdrehen

den kaufmännischen Bereich organisiert. Organisationstalent ist auch bei Frau Morales zu Hause gefragt, denn bei drei kleinen Kindern ist immer was los. Außerdem lebt ein Teil der Familie im fernen Spanien. So gibt es immer wieder abenteuerliche Geschichten von Autopannen, Flügen oder Besuchen bei der spanischen Familie. Nicole Morales ... schön, dass Sie bei uns sind!



Nicole

APO\_Zeitung Nr.35.indd 1 **(** 19.04.18 12:19

# NIKOLAI+APOTHEKE FRIEDHEIM+APOTHEKE

Vortrag: "Wenn die Haut juckt und quaddelt" am Mi, 16. Mai 2018, 19.30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Die Quaddeln sind meist un- zeichen, die juckenden, bren-

regelmäßig über die gesamte nenden Quaddeln verschwinden

Haut verteilt. In über 90 % der nach einigen Tagen und kommen

innerhalb von sechs Wochen hält die Nesselsucht nicht

karia ist dieser Schutzmecha- dieser Reiz durch Druck, Kälte.

starke kann die Ursache letztlich nicht Akute Nesselsucht

abschließend geklärt werden.

Fälle heilt die akute Nesselsucht

fieber. Urtikaria). Die Haut ab. Hält die Quaddel-Bildung länger als sechs Wochen an.

Betroffen sind zumeist Menschen

für die Nesselsucht ist das

körpereigene Immunsystem

ist es unser natürliches Schutz-

schild, das äußere Einflüsse

erkennt und uns warnt, wenn

Medikament sein, ebenso nismus aber aus dem Tritt: Wärme oder Licht ausgelöst,

Druck, Kälte, Wärme oder Licht. Er reagiert ständig über. Das er- so spricht man von einer

Bei ca. jedem 5. Betroffenen klärt auch die Hautreaktionen. physikalischen Urtikaria.

Urtica)

einer akuten Nesselsucht. Von

Form sind in Deutschland ca.

Ausgelöst wird eine Nessel-

nehm (Angioödem). Etwa jeder einer chronischen Nesselsucht.

## Unsere Beratung - Ihr Plus















vom 11. – 16. Juni Aktionswoche Beinvenen-Testwoche

am 13. Juni **RAUSCH-Kennlerntag** 

am 14. Juni **EUBOS Kennlern**und Beratungstag

20 % Rabatt auf alle EUBOS-Artikel Bitte vorher anmelden!

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

NIKOLAI+APOTHEKE

# Mundtrockenheit ... Ursachen und Gegenmaßnahmen

Was kann man gegen einen trockenen Mund- und Rachenraum tun? Wir beraten Sie gerne und geben Tipps.

und wirkt als natürliche und Sprechen fällt dann schwer. Und Mundgeruch, hohes Fieber und Magen-

Mund) können entstehen. für Mundtrockenheit. Zusätz- oder

Anika Nissen

Homöopathie-

Expertin

esunde Menschen produ- und Schnarchen begünstigen medikamente, Mittel gegen zieren am Tag bis zu dann Mundtrockenheit. Und Blasenschwäche, Schmerzmedi-1,5 Liter Speichel. Er besteht bekanntermaßen führt Alkohol kamente, Antidepressiva, Blutaus Wasser, Schleimstoffen, oder ein scharf gewürztes hochdruck- und Schlafmittel. und Enzymen Gericht am Abend morgens zur

tötet Bakterien ab, schützt Flüssigkeitsmangel ein entden Zahnschmelz und gibt scheidender Faktor. Wer zu den Zähnen Kalzium und wenig trinkt, bildet auch Phosphat zurück. Zu wenig tagsüber zu wenig Speichel. Speichel bringt entsprechende Gerade ältere Menschen haben Probleme: Die Zunge klebt am deshalb Probleme beim Kauen, Gaumen – Kauen, Schlucken Schlucken oder Sprechen. Auch starkes Schwitzen, Rauchen,

Karies sowie Soor (Pilzbefall im Darm-Infekte entziehen dem Organismus Feuchtigkeit. Ein trockener Mund kann viele Auch können Erkrankungen Ursachen haben. Mundatmung wie z.B. Diabetes mellitus, ist eine der Hauptursachen Erkrankungen des Mundraums der Speicheldrüsen, lich geht nachts die Speichel- genau wie einige Medikamente • Spezielle Zahnpasta für produktion natürlicherweise Mundtrockenheit auslösen. Zu zurück. Eine verstopfte Nase letzteren gehören z.T. Augen-

### Mundtrockenheit ... das können Sie tun:

- Zucker vermeiden, denn er bindet viel Flüssigkeit und macht den Speichel
- Viel Wasser über den Tag verteilt trinken.
- Kräftiges Kauen regt die Speicheldrüsen an, z.B. zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis.
- Speichelersatz-Spray und spezielle Lutschpastillen aus der Apotheke befeuchten den Mund besonders gut. Wir beraten Sie gern
- Mundtrockenheit

### Wann zum Arzt?

Ein trockener Mund sollte abgeklärt werden, wenn Verhaltensänderungen und obige Mittel nicht ausreichend helfen. Bei plötzlich einsetzenden Beschwerden. zusätzlichem Auftreten von Übelkeit oder Sehstörungen sowie Schmerzen empfiehlt sich auf jeden Fall der Gang zum Arzt.



Viel Wasser über den Tag trinken hilft.

# Meine Empfehlung



vital und ausgeglichen zu fühlen! Alle drei Mineralsalze enthalten Phosphor, welches in unseren Körperzellen für die Energiegewinnung wichtig ist. Starten Sie mit Energie in den Sommer!

**DHU Schüßler-Salz Nr. 5** - Kalium phosphoricum D6 Kalium gibt dem Körper, Geist und Seele von Natur aus Kraft. Mittags:

**DHU Schüßler-Salz Nr. 3** - Ferrum phosphoricum D12 Ferrum ist von Natur aus an der Immunabwehr und der Sauerstoffversorgung der Zellen beteiligt. **DHU Schüßler-Salz Nr. 7** - Magnesium phosphoricum D6 Magnesium fördert von Natur aus den Schlaf und die Erholung über Nacht.

# Unsere Beratung - Ihr Plus

### Termine zum Vormerken:

am 4. Juni **EUBOS Kennlern**und Beratungstag

20 % Rabatt auf alle EUBOS-Artikel

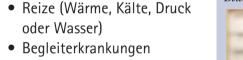


Bitte vorher anmelden!

in der Friedheim+Apotheke oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM + APOTHEKE

# Alles juckt bei Urtikaria ... was tun bei Nesselsucht?



auch nicht wieder. In der Regel psychischer Stress

Mögliche Auslöser

kamentenunverträglichkeit

### Einladung zur schwellt und spannt unange- länger an, spricht man von Chronische und induzierbare

Die "typischen" Krankheits- • Nahrungsmittel- oder Medi-

im mittleren Erwachsenenalter, Dauern Juckreiz und Quaddeln Frauen etwa doppelt so häufig länger als sechs Wochen an. wie Männer. Verantwortlich hat sich eine chronische Nesselsucht entwickelt. Eine Schleswig-Flensburg chronische Urtikaria liegt bei unserer Haut: Normalerweise 0,5 bis 1 % der Bevölkerung vor. Bei der induzierbaren Urtikaria treten Symptome der Nessel-19.30 Uhr sucht dann auf, wenn ein Anmeldung vor Ort oder Wespenstich, diese gefährlich sind. Bei Urti- spezifischer Reiz einwirkt. Wird

### **Info-Veranstaltung** "Wenn die Haut uckt und quaddelt" ormationen über das Krankheits

ild der"Nesselsucht" – aktuelle herapiemöalichkeiten. Dr. Maren Wölk, Hautarztpraxis Dr. Friederike Friedrich-Harder, Mittwoch, 16. Mai 2018

ınter Tel. 0461–37480 erbeten. (keine Teilnahmegebühr)

(I) NOVARTIS









# Meine Empfehlung:

### **NEU** in Deutschland: CeraVe

Die Marke CeraVe wurde bereits 2005 in den USA eingeführt und konzentriert sich in auf Feuchtigkeitspflegen und Reinigungsprodukte für Gesicht und Körper. Alle Produkte enthalten Schlüsselbausteine einer gesunden Hautschutz-Barriere: Drei essentielle Ceramide in optimaler Konzentration kombiniert mit feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure. Das ist hervorragende Pflege für Ihre Haut!



1hr Plus



# FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

# Silicea Penterkan bei Bindegewebsschwäche, 80 St. 10,99€ PHU SIICea Pentarkan Laberian Husen fr. Pentarkan Laberian Husen La





# Unsere Empfehlung:

"ZOVIRAX DUO enthält als einziges Lippenherpes-Präparat neben einem antiviralen Wirkstoff zusätzlich das Hydrocortison. Dadurch werden Bläschen gezielt bekämpft und bei frühestmöglicher Anwendung oft sogar komplett verhindert. Bei meinem nächsten Herpes baue ich auf ZOVIRAX DUO. Jetzt doppelt wirksam bei Herpes!"



Dr. Friederike Friedrich-Harder Fachapothekerin für Pharmazeutische Analytik

"MICLAST® Nagellack befreit gründlich von Nagelpilz durch schnelles Eindringen in den Nagel. Nur 1x täglich auftragen, ohne Anfeilen. Absolut empfehlenswert!"



Corinna Pistulke, Fußpflegerin

### Unsere

# Dauerhaft-Günstig-Angebote:







Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

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











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 MAI

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 31.05.2018

eptfreien eses icht mit eboten

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE

Südermarkt 12

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 beguem.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

### NIKOLAI + APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegl Südermarkt 12 (An der Roten Straße) · 24937 Flensbur 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.