

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE  
NIKOLAI+APOTHEKE

41

März/April 2019

Aktuell



**So, 31. März  
Verkaufsoffener  
Sonntag in der  
Innenstadt**

Auch die  
**NIKOLAI+APOTHEKE**  
hat geöffnet von 13 - 18 Uhr.  
Shoppin Sie ganz entspannt.



**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](http://www.flensburger-apotheke.de)

**FRIEDHEIM+APOTHEKE**  
Am Twedter Plack

**NIKOLAI+APOTHEKE**  
Südermarkt 12



**Augenmessung vom  
11.-15. März in der  
NIKOLAI+APOTHEKE**  
+ Sehtest und Brillenstärke  
+ Augen-Innendruck-Messung  
+ Nachsichttest und  
Blendempfindlichkeit  
+ Amsler-Gitter-Sehtest  
nur 10,- €

in Zusammenarbeit mit



## Woche des Sehens 11.-15. März

Lassen Sie Ihre Augen kontrollieren und messen, bei uns in der NIKOLAI+APOTHEKE.

**M**it zunehmendem Alter oder durch erhöhte Belastung der Augen bei Bildschirmarbeit, Diabetes, Rauchen oder bei unausgewogener Ernährung kann die Sehkraft Schaden nehmen. Mögliche Beeinträchtigungen beginnen meist schleichend und bleiben zunächst unbemerkt. So kann beispielsweise ein dauerhaft erhöhter Augen-Innendruck den Sehnerv unwiederbringlich schädigen und zum „Grünen Star“ führen. Im fortgeschrit-

tenen Lebensalter entwickelt sich hingegen oftmals der „Graue Star“, bei dem die Linse des Auges trübe wird. In diesem Fall ist häufig die Blend-Empfindlichkeit gesteigert. Um diese und andere Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen, hilft kompetente Vorsorge. Denn nur wer über die Leistungsfähigkeit seiner Augen Bescheid weiß, kann rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen. Darüber hinaus kann man bei eingeschränktem Seh-

vermögen sein Verhalten, z.B. im Straßenverkehr, anpassen. In Zusammenarbeit mit Optik Durchblick bietet die NIKOLAI+APOTHEKE an der Roten Straße wichtige Messungen rund ums Sehen an. Kontrolliert wird unter anderem die Nachsichtigkeit und Blendempfindlichkeit, sowie der Augeninnendruck. (Bitte beachten Sie, insbesondere bezüglich der Augen-Innendruck-Messung, dass ein krankhafter Befund zuverlässig nur durch einen Augenarzt

ausgeschlossen werden kann.) Ein Sehtest und gegebenenfalls die Überprüfung der aktuellen Brillenstärke sowie ein Amsler-Gittertest, der Hinweise auf Erkrankungen der Netzhaut liefern kann, runden das Angebot ab.

Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin in der **NIKOLAI+APOTHEKE** unter Telefon 0461-150 400.

**Wir beraten Sie gern!**

## Schüßler Salze – BIOCHEMIE

Vortrag am Mi, 13. März in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**.

Mineralstoffe (Mineralsalze) sind für den Menschen lebensnotwendig. Wir sollten sie durch ausgewogene und vollwertige Ernährung aufnehmen. Manchmal jedoch reicht das nicht, dann können wir auf Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Aber was, wenn unsere Zellen die zugeführten Mineralsalze nur unzureichend nutzen? Dann können Schüßler Salze helfen. Denn Schüßler Salze sind Mineralsalze, die homöopathisch aufgearbeitet sind. Sie verbessern die Verwertung der im Körper vorhandenen Mineralstoffe.

Die Salze werden dabei entsprechend der individuellen Beschwerden ganz gezielt ausgewählt.

Vortrag dazu:

**„Ihr Fitnesstrainer – Schüßler Salze für mehr Beweglichkeit!“**

**Mi, 13. März 19.30 Uhr** in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**.

Referentin: Claudia Katzberg, Heilpraktikerin

Der Vortrag ist kostenlos.

Bitte anmelden in der Apotheke oder unter Tel. 0461-37480



## AP0-News!

### Bereicherung!

Viele von Ihnen wurden in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE** schon einmal zuvorkommend von Jessica Hacia bedient. Bereits seit Semesterbeginn im vergangenen Oktober ist sie Teil der Friedheim-Familie.

Als pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA) zog sie aus Kiel nach Flensburg, um Internationale Fachkommunikation zu studieren. Ihr Ziel ist es, technische Dokumentation unter Wahrung des entsprechenden Fachwortschatzes in eine Fremdsprache zu

übersetzen. Darunter fallen auch Packungsbeilagen und Gebrauchsanweisungen. So will Frau Hacia ihre Kenntnisse später im medizinischen Bereich einsetzen. Bis dahin dauert es noch ein bisschen und ihr Erst-Beruf als PTA liegt ihr ebenfalls sehr. So kommt es, dass Frau Hacia öfter in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE** zu finden ist. Wir freuen uns sehr, dass Jessica Hacia unser Team bereichert!



Jessica Hacia, PTA



## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Karolina Antosik



Annalena Dase



Michaela Niklasson



Angela Witte



Masoumeh Rastgo



Anna-Lena Sindakowsky



Claudia Krugmann



## Nebenwirkungen von Antibiotika-Therapien

Bei einer Antibiotika-Therapie ist es wichtig, Darmbakterien hinzuzufügen. Wir beraten Sie gerne.

**V**iren oder Bakterien, wer ist verantwortlich für einen Infekt? Dies ist eine wichtige Frage für die Therapie. Ein Antibiotikum wird häufig verschrieben, aber Vorsicht! Ein Antibiotikum sollte man nur einnehmen, wenn es unbedingt notwendig ist: So selten wie möglich, aber so oft wie nötig. Wichtig ist, dass ein Antibiotikum nur eingenommen wird, wenn tatsächlich eine Infektion mit krankmachenden Bakterien vorliegt (bei Infektionen mit Viren und Pilzen sind Antibiotika wirkungslos). Bei „gewöhnlichen“ Erkältungen mit moderatem Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen ist in der Regel kein Antibiotikum notwendig und sollte nicht leichtfertig „auf Verdacht“ gegeben werden. Bei Erkrän-

kungen wie z.B. Nasennebenhöhlenentzündung, Mandelentzündung oder Harnwegsinfekten ist manchmal ein Antibiotikum erforderlich. Schwere Infektionen, wie z.B. eine durch Bakterien ausgelöste Lungenentzündung oder eine Nierenbeckenentzündung müssen hingegen mit einem Antibiotikum behandelt werden. Dabei ist es sinnvoll bei jeder Antibiotika-Einnahme vorbeugend nützlichen Bakterien, z.B. in Form von Synbiotika, zu sich zu nehmen. Der Grund dafür: Durch das Antibiotikum werden nicht nur die Krankheitserreger zerstört, sondern auch ganze Stämme nützlicher Darmbakterien: Das hat Einfluss auf unsere Verdauung und begünstigt zudem die Ansiedelung von schädlichen Bakterien (z.B. Clostridium

difficile) im Darm. Durchfälle, Blähungen und lang anhaltende Verdauungsbeschwerden sind die Folge. Synbiotika wirken diesen negativen Effekten der Antibiotika auf den Darm entgegen. Sie sind eine Kombination aus Probiotika und Präbiotika. Dabei haben die probiotischen Mikroorganismen die Aufgabe, die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, während Präbiotika jene Stoffe sind, die diesen Mikroorganismen Energie liefern. „Antibiotika zerstören nicht nur die Krankheitserreger, sondern auch ganze Stämme von guten Darmbakterien. Deshalb ist es gerade bei einer Antibiotika-Therapie wichtig, dem Körper eine Extraportion der natürlich im menschlichen Darm vorkommenden Bakterien zuzuführen.“, sagt Kristin Wolter, Apothekerin und Mikrobiom-Expertin.

Apothekerin und Mikrobiom-Expertin.

**So lautet unser TIPP:**  
Zu jeder Antibiotika-Therapie zusätzlich natürlich im Darm vorkommende Mikroorganismen und Präbiotika einnehmen! Ein sehr gutes Präparat hierfür ist OMNI-BIOTIC 10.



Kristin Wolter



Ramona Lemke  
Pharm.-technische Assistentin

### Meine Empfehlung: Probieren Sie Schüßler Salze doch einfach mal aus!

## Das wohl bekannteste Schüßler Salz ist die Nr. 7 - Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum wird traditionell bei Krämpfen jeglicher Art, z.B. Bauchkrämpfen und Wadenkrämpfen aber auch bei Muskelzuckungen eingesetzt. Die „Heiße 7“ stellt eine Besonderheit in der Einnahme dar. In abgekochtem, heißem

Wasser werden 10 Tabletten Nr. 7 Magnesium phosphoricum aufgelöst und schluckweise getrunken. Diese Einnahme nutzt man traditionell vor allem zum Einschlafen und bei nervöser Unruhe.



Biochemie Nr. 7 von Pflüger  
Schüßler Salz, 400 Stück jetzt nur 9,29 €

### Termine zum Vormerken:

**Am So, 5. Mai**  
Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt

Auch die NIKOLAI+APOTHEKE hat geöffnet von 13 - 18 Uhr

**Am Do, 16. Mai 10-17 Uhr**  
Eubos Hautpflege Beratungs- u. Rabatt-Tag



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

NIKOLAI+APOTHEKE



## Medikamente - vor oder nach dem Essen?

Wann ist die Einnahme von Arzneimitteln ratsam und sinnvoll? Wir geben wertvolle Tipps und Antworten.

**D**ie Wirksamkeit eines Arzneimittels kann vom richtigen Einnahmezeitpunkt abhängen. Medikamente, die nüchtern, also vor dem Essen eingenommen werden, gelangen schneller durch den Magen. Sie kommen schnell und vollständig in den Dünndarm. Hier müssen die Wirkstoffe durch die Darmwand hindurch ins Blut, damit sie wirken können.

Wenn eine schnelle Wirkung gewünscht ist, z.B. um akute Schmerzen zu behandeln, sollten Analgetika (Schmerzmittel) möglichst nüchtern eingenommen werden. Allerdings muss der schnelle Wirkungseintritt gegen mögliche Nachteile bei der Schleimhautverträglichkeit der Schmerzmittel, besonders bei Acetylsalicylsäure (ASS), abgewogen

werden. Auch große Tabletten, Tabletten mit formstabiler Matrix (retardierte Produkte) oder magensaftresistente Arzneiformen sollten vor dem Essen eingenommen werden. Wobei „vor dem Essen“ optimalerweise ca. 1 Stunde vorher bedeutet. Für die meisten Antibiotika kann ebenfalls die Einnahme etwa eine Stunde vor dem Essen mit ausreichend Flüssigkeit empfohlen werden. So ergeben sich kürzere Verweilzeiten im Darm und damit weniger schädigende Wirkungen auf die Darmflora. Außerdem entstehen hohe Blutspiegelspitzen, durch die auch weniger sensible Erreger bekämpft werden.

Wer Medikamente zum Essen dazu nimmt, der läuft Gefahr, dass sich Tabletten mit dem Speisebrei nicht vertragen und

damit nicht oder nur weniger wirken. Außerdem gelangt das Medikament nur langsam und in kleinen Portionen in den Dünndarm. Dafür ist die Einnahme zum Essen für die Magenschleimhaut weniger reizend.

**Unser Tipp:**  
Alle festen oralen Arzneiformen sollen mit mind. 150 ml Wasser eingenommen werden. Andere Getränke sollten möglichst nicht zur Einnahme dienen. Gerbstoff- und calciumreiche Nahrungsmittel (z.B. schwarzer Tee, Milch oder Käse) sollen nicht im Zusammenhang mit Arzneimitteln verzehrt werden.

**Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gerne zur optimalen Einnahme Ihrer Medikamente!**

### ... weitere Tipps:

- Magensaftresistente Arzneiformen sollen nüchtern mind. eine Stunde vor dem Essen eingenommen werden.
- Wenn eine schnelle Wirkung gewünscht wird, sollen Arzneimittel nüchtern eingenommen werden.
- Die meisten Antibiotika sollen eine Stunde vor dem Essen eingenommen werden, einige können auch zum Essen eingenommen werden.
- Bisphosphonate zur Osteoporosetherapie (z.B. Alendronsäure) sollen zwei Stunden vor dem Essen in aufrechter Haltung mit reichlich Wasser eingenommen werden, da sie die Speiseröhre verätzen können.
- Lipophile Arzneimittel (z.B. fettlösliche Vitamine wie Vitamin D) sollen zum Essen eingenommen werden.



Dr. Friederike Friedrich-Harder  
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik

## Entsorgung mal ganz anders ...

An einem Montagnachmittag stand er plötzlich da: Ein grüner Rollator mitten in der FRIEDHEIM+APOTHEKE. Über mehrere Stunden blieb er verwaist. Und wie der Rollator hier hinkam, konnte niemand erinnern. Auffällig war zudem, dass der vor geraumer Zeit eigens eingerichtete Rollator-Parkplatz nicht genutzt wurde. Als schließlich auch der letzte Fußpflege-Kunde ging, stand er da immer noch ... der grüne Rollator. Besorgt kontrollierten wir alle Räumlichkeiten, auch die Kundentoilette. Aber der Besitzer des Rollators blieb verschwunden. So schoben wir ihn schließlich auf den Rollator-Parkplatz und

warteten den nächsten Tag ab. Weitere Kollegen wurden befragt, wem denn nun der Rollator gehören könnte. Und als unser Senior-Apotheker Willm A. Willms eine Probe-Runde durch die Apotheke drehen wollte, fiel auf, dass wichtige Metallteile des Rollators gebrochen waren. Fazit: Unfallgefährlich und ein Fall für den Wertstoffhof! „Entsorgung mal ganz anders.“

**Die Moral von der Geschichte: Fragen Sie uns, wir stehen Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite.**

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Termine zum Vormerken:

**Vom 13. - 17. Mai 2019**

**Kosmetik-Woche**

Mit vielen Rabatt- und Kennlern-Angeboten



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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



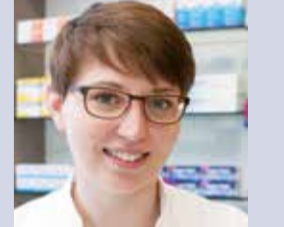
Janika Johannsen



Willm A. Willms



Mona Mader



Sophia Dambach



Antje Petersen



Claudia Halle



Ulrike Budinsky



Nicole Morales



**Unsere Empfehlung:**

„Unsere ganze Familie benutzt die Pferdesalbe von WEPA. Sie hilft außerordentlich gut bei müder Muskulatur, egal ob Arme, Beine, Nacken sogar bei Rückenschmerzen. Wir können sie nur weiter empfehlen. Bei Gartenarbeit oder Marathon, die Pferdesalbe ist ein guter Begleiter.“



Claudia Reisig, Apothekerin

„GeloRevoice® Halstabletten lindern Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit als Balsam für Stimme und Hals! Bei akuten Beschwerden und zur Langzeittherapie. Spürbare und langanhaltende Wirkung. Bei Hustenreiz oder Räusperzwang. Für Vielsprecher und Sänger. Geschmack: Kirsch-Menthol. Einfach mal ausprobieren!“



Beate Schwemsen  
Pharm.-technische Assistentin

Magnesium Verla 300  
50 Granulatbeutel  
**Jetzt 14,49€**



**-17%**  
AVP\* 17,49 €

GeloRevoice  
20 Halstabletten  
Kirsch-Menthol  
**Jetzt 6,99€**



**-16%**  
AVP\* 8,30 €

Bepanthol Lippencreme  
7,5 g  
**Jetzt 3,49€**



**-22%**  
AVP\* 4,49 €

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Thomapyrin Classic\*\*  
20 St.  
**Jetzt 4,19€**



**-40%**  
AVP\* 6,97 €

Hoggar Night  
20 St.  
**Jetzt 9,59€**



**-20%**  
AVP\* 11,87 €

Gelomyrtol Forte  
Kapseln  
20 St. **Jetzt 8,19€**



**-20%**  
AVP\* 10,29 €

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

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

La Roche-Posay Toleriane riche  
Hautpflege  
40 ml  
**Jetzt 13,49€**



**-18%**  
AVP\* 16,50 €

Talcid / 20 St.  
bei Magenbeschwerden  
**Jetzt 5,49€**



**-19%**  
AVP\* 6,78 €

Tepe Interdental Bürsten  
in versch. Größen + Farben  
(6 St.) **je 3,69€**



**-20%**  
AVP\* 4,62 €

Vitasprint  
10 Trinkflaschen  
**Jetzt 19,99€**



**-13%**  
vorher 22,99 €

Pferdesalbe Wepa  
250 g  
**Jetzt 5,49€**



**-20%**  
AVP\* 6,98 €

Kijimea Reizdarm  
28 Kapseln  
**Jetzt 22,99€**



**-20%**  
AVP\* 28,70 €

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

**NIKOLAI+APOTHEKE**

Leitende Apothekerin Christina Tiegel  
Südermarkt 12 (An der Roten Straße) · 24937 Flensburg  
Tel. 0461-150 400 · Fax 0461-150 4039  
info@nikolai-apo.de · [www.nikolai-apo.de](http://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](http://www.friedheim-apotheke.de)

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.

**Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!**