

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

44

Sept./Okt. 2019

Aktuell

Was macht eigentlich Hausarzt Kim Harder?

Viele kennen Kim Harder noch als unseren Apotheker oder aus seiner ärztlichen Tätigkeiten in Flensburg. 2019 wurde er nun an der Seite der erfahrenen Internistin und Präventiv-Medizinerin Nina Warkentin sowie der Praxismitbegründerin Kerstin Rundfeldt als Partner in die Gemeinschaftspraxis Mürwik aufgenommen. Kürzlich zog die Praxis dann in das schöne Gebäude der ehemaligen Bonte-Kaserne am Eingang des Stadtteils Sonwik. Dort ist die Praxis jetzt als Hausarztpraxis SONWIK, Am Fördeufer 1b, Tel. 0461-32911 zu finden.

Wir wünschen dem stets einfühlsamen Praxis-Team viel Freude und bestmöglichen Erfolg bei der Behandlung aller Patienten!



Hausarztpraxis
SONWIK

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Knochenbrüchen vorbeugen – mittels Osteoporose-Früherkennung!



Knochendichte-Messung vom 9. – 13. September in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Masse und Dichte der Knochen abnimmt. Dadurch werden die Knochen, insbesondere die Wirbelkörper, porös und brüchig. Schätzungsweise jeder siebte Deutsche über 50 Jahren leidet unter Osteoporose. Leider entwickelt sich diese Krankheit schleichend und bleibt lange ohne Symptome. Manche Betroffene leiden unter unklaren, Rückenschmerzen. Andere berichten über eine Art

Schwächegefühl im Rücken. Eindeutige Warnzeichen gibt es nicht. Irgendwann kann es dann plötzlich zum Knochenbruch kommen, typischerweise aus unverhältnismäßigem Anlass: Ein Sturz aus dem Stand, manchmal auch nur das Abstützen der Hand, eine Drehbewegung oder ein Hustenstoß. Durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche, insbesondere Oberschenkel- und Wirbelkörper-Frakturen, gehen mit reduzierter Lebensquali-

tät und erhöhter Sterblichkeit einher. Dabei kann jeder der Osteoporose vorbeugen:

Es gilt, dass jede körperliche Aktivität besser ist als keine! Darüber hinaus kann man mittels fachkundig abgestimmten Krafttraining den Knochenaufbau gezielt anregen.

Und Knochen brauchen Vitamin D und Kalzium. Eine gute Versorgungslage mit mindestens 1000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D täglich wirkt sich nicht nur positiv auf den Knochenaufbau aus. Vitamin D kann auch die Muskelfunktion verbessern und eine bestehende Sturzneigung verringern, so dass das Knochenbruchrisiko sinkt.

Was den Knochenbaustein Kalzium betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm Kalzium pro Tag über die Nahrung zu empfehlen.

Gute Quellen sind: Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer wie zum Beispiel Gerolsteiner.

Vom 9.-13. September
Osteoporose-Messung
in der FRIEDHEIM+APOTHEKE

Kommen Sie vom **9. – 13. September** in die FRIEDHEIM+APOTHEKE am Twedter Plack zu unserer **Osteoporose-Früherkennungsmessung**. Für nur 10,- € wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt. Termine bitte unter Tel. 0461-37480 vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!



Was tun, wenn die Gelenke schmerzen? Wie helfen Mikronährstoffe?

Info-Abend: Mo, 9. September um 19.30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE. Referentin: Barbara Hegemann, Trainerin für Orthomolekulare Medizin. Leben ist Bewegung. Unser Gerüst für diese Beweglichkeit besteht aus Knochen und Gelenken, die normalerweise belastbar und flexibel sind. Aber manchmal ist der Alltag zu hart zu ihnen. Viele leiden irgendwann unter Gelenkschmerzen durch Arthrose.

Häufig sind die Knie oder Hüften durch Arthrose betroffen. Mittels regelmäßigem Nordic Walking, Wassergymnastik oder

Fahrradfahren lässt sich die Lage oft verbessern. An unserem Info-Abend erfahren Sie, was man noch tun kann! Denn für eine reibungslose Funktion von Gelenken & Co. benötigt der Körper eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen und vieles mehr... Diesen und weiteren Fragen gegen den Gelenkschmerz wollen wir am **Montag, den 9. September** nachgehen. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung in der FRIEDHEIM+APOTHEKE oder unter Tel. 0461-37480.**

AP0-News!

Absolut vielseitig

Angela Witte ist als Pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA) ein besondere Größe in der NIKOLAI-APOTHEKE. Beruflich schlagen zwei Herzen in ihrer Brust, da sie zusätzlich in ihrer eigenen Praxis als Heilpraktikerin tätig ist. Dort sind ihre Schwerpunkte die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Blutegel-Therapie. Angela Witte kennt sich z. B. bei den immer häufiger auftretenden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darm-

problemen gut aus und sie ist ebenso bei homöopathischen Themen von Kollegen und Kunden sehr gefragt.

Wie fest die Homöopathie in Angela Wittes Leben verwurzelt ist, kann man sogar an ihrem Gemüsegarten erkennen. Denn Familie, Tiere und Pflanzen werden bei ihr im Bedarfsfall homöopathisch behandelt. Der Erfolg gibt ihr Recht, denn trotz des durchwachsenen Sommers gibt es auch dieses Jahr eine ausgesprochen große Ernte!



Angela Witte, PTA / Heilpraktikerin

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Karolina Antosik



Annalena Dase



Michaela Niklasson



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Ann-Katrin Weiß



Ramona Lemke



Gesund und fit mit Schüßler Salzen

Info-Abend am Di, 17. September, 19.30 Uhr in der NIKOLAI+APOTHEKE:
„Biochemie - Schüssler Salze für körperliches und seelisches Wohlbefinden“

Der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Schüßler (1821-1898) fand heraus, dass jede Körperzelle einen bestimmten Bedarf an Nährstoffen hat. Diese Nährstoffe bezeichnete er als Mineralstoffe oder „Salze des Lebens“. Fehlt der Zelle ein Nährstoff, dann kann sie nicht optimal arbeiten und wir werden krank. Schüßler wies nach, dass bestimmte Mineralsalze für die Ernährung der Zellen besonders wichtig sind.

Heute werden Schüßler-Salze neben der Schulmedizin zur unterstützenden Therapie einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt. Dabei reicht die Palette von rissiger Haut an den Händen im Winter mit Salzen Nr. 1+11 bis hin zu Immun-Kur, um mit Nr. 3+6+7 gut durch die Erkältungszeit zu kommen.

DHU Schüßler Salze Immun-Kur Nr. 3 + 6 + 7
3 x 200 Stück
Jetzt nur 21,99 €

Bauen Sie Ihre Abwehrkräfte mit Schüßler Salzen auf. Rechtzeitig zur kalten Jahreszeit!

-20%
AVP* 27,75 €



Termine zum Vormerken:

Vom 11.-16. November
Vitamin-D-Mess-Woche
Bitte vorher anmelden
unter Tel. 0461-150 400

Am Mo, 11. November
Orthomol-Immun-Kennlerntag
10% Rabatt auf alle Orthomol-Produkte.

orthomol immun

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Immun-Kur:

Nass, kalt, rau und windig - im Herbst und Winter kann es ungemütlich werden. Mit Schüßler-Salz **Nr. 3**, dem Salz des Immunsystems und den Mineralsalzen **Nr. 6 + 7** gibt es die ideale Kombination für die nasskalte Jahreszeit.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12: Ferrum ist von Natur aus an der Immunabwehr und der Sauerstoffversorgung der Zellen beteiligt.

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6: Kalium unterstützt von Natur aus die Regeneration der Schleimhäute und die Ausscheidung von überschüssigem Ballast.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6: Magnesium hat von Natur aus Anteil an der Immunabwehr und ist unverzichtbar für Entspannung und natürlichen Schlaf.

Erfahren Sie mehr über die „Salze des Lebens“ nach Dr. Schüßler
Info-Abend (gratis) in der NIKOLAI+APOTHEKE am Di, 17. September 19.30 Uhr

Referentin: Christiane Varga
Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Naturheilkunde und Homöopathie
Anmeldung bitte in der Nikolai-Apotheke oder unter
Tel. 0461-150 400

Meine Empfehlung:



Anika Nissen
Pharm.-technische Assistentin

Kostenloser Haar-Beratungstag am Mi, 11. September

Das Schweizer Familien-Unternehmen Rausch gibt es bereits seit 1890. Mit seinem Schatz aus 87 Kräutern, Ölen und Pflanzenstoffen für Haut und Haar verfügt es über jahrhundertes, von Klöstern überliefertes Kräuterwissen. Dies sorgt in Verbindung mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen dafür, dass Sie und Ihr Haar schön und gesund bleiben!

Nutzen Sie die Gelegenheit: Testen Sie die Rausch-Produkte!



Lassen Sie sich von der Expertin der Firma Rausch rund um die optimale Pflege Ihrer Haare und Ihrer Kopfhaut beraten. Sichern Sie sich noch heute Ihren persönlichen Termin in der NIKOLAI+APOTHEKE am Mittwoch, 11. September
Die Beratung ist kostenlos!
Anmeldungen unter Tel. 0461-150 400

... in der NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

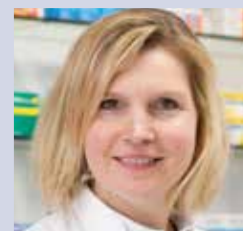
Am Do, 14. Nov., 19.30 Uhr
Vortrag zum Thema „Plötzlicher Herztod“
Es referieren die Herzspezialisten Dr. Walter Müller u. Horst Theede.
Anmeldung erbeten unter
Tel. 0461-37480.

Am Mi, 13. November
Gerätetausch-Aktion: Blutzucker-Messgeräte
Gratis-Tausch eines beliebigen Altgerätes gegen ein neues Accu-Chek-Blutzuckermessgerät.

Vom 11.-15. November
Wir lesen Ihre Blutzuckerwerte aus Ihrem Accu-Chek-Gerät aus.
Anstatt Führung eines Blutzucker-Tagebuchs.

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



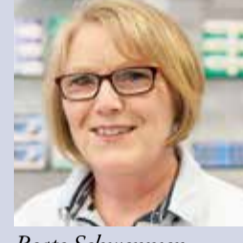
Dr. Friederike Friedrich-Harder



Clara Reichelt



Wilim A. Willms



Beate Schwensen



Marcus Werner



Claudia Reising



Jessica Hacia



Ulrike Budinsky



Nicole Morales



Die bittere Wahrheit über Zucker

Info-Abend am Di, 29. Oktober, 19.30 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE:
„Zucker und was er mit uns macht!“

Eine Vielzahl von Erkrankungen hängt mit Übergewicht zusammen. Kaum eine/r ist gerne übergewichtig. Deshalb gibt es eine Vielzahl von Diäten, z. B. Low-Carb, Atkins, Weight Watcher etc. Früher hat man das Fett verteufelt, Schuld daran zu sein, dass die Menschen immer dicker werden. Mittlerweile hat man auch den Zucker als Übeltäter ausgemacht. In Kombination mit Fett aktiviert Zucker das Belohnungssystem im Gehirn, genauso wie Cannabis oder Kokain. Mit anderen Worten: Süßigkeiten wirken fast wie eine Droge und spenden Wohlgefühle, sie trösten und verschönern den Moment. In Extremfällen kann dies zur Zuckersucht führen.

5 Anzeichen für Zuckersucht. Sind Sie gefährdet?

1. Ständige Verfügbarkeit von Süßigkeiten: Schokoriegel, Gummibärchen und Lakritz sind in der Tasche, am Arbeitsplatz oder zu Hause immer genügend vorhanden.
2. Maßloser Genuss von Süßem oder Brot: Nur ein Stück Schokolade sollte es sein, doch plötzlich ist die ganze Tafel weg. Anstatt einer Scheibe Vollkornbrot, essen Sie vier oder fünf Scheiben Weißbrot.
3. Zucker als Mittel zur Stressbewältigung: Was für den einen die Zigarette, ist für den anderen der Schokoriegel. Dient Ihnen Süßes als Ritual, um Stress zu bewältigen?

4. Stimmungsschwankungen als typische Entzugserscheinungen: Ohne die tägliche Ration Schokolade, Kuchen, Gummibärchen oder Keksen nerven Sie die Kollegen, Partner oder die Freunde.
5. Immunschwäche als Folge von Zuckersucht: Ständige Erkältungen und Allergien können durch Übergewicht, entgleisenden Zuckerstoffwechsel oder Veränderungen der Darmflora begünstigt werden.



Gesund bleibt, wer aktiv wird!

Besuchen Sie den **Info-Abend „Die bittere Wahrheit über Zucker“ am 29. Okt., 19.30 Uhr von Dagmar Praßler, Heilpraktikerin** und erfahren Sie alles über Zucker und was er mit uns macht. Es geht um Wege raus aus Übergewicht, Zuckersucht, Typ2-Diabetes, Bluthochdruck und hohen Blutfetten mit nicht-alkoholischer Fettleber.
Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldung unter Tel. 0461-37480.

Meine Empfehlung:



Dr. Friederike Friedrich-Harder
Apothekerin für pharmazeut. Analytik

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit!

Der Tag steht dieses Jahr unter dem Motto: **„Gesund beginnt im Mund - ich feier meine Zähne!“**. Insbesondere junge Menschen sind angesprochen, an ihre Mundgesundheit zu denken. Die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ liefert hierzu erfreuliche Ergebnisse. Mit rund 80 % setzt die Mehrheit der Jugendlichen die Empfehlungen zur Zahnpflege um und geht regelmäßig zum Zahnarzt.

Andererseits: Karies ist derzeit (noch) eine der häufigsten Erkrankungen im Jugendalter. Und auch Zahnfleisch-Entzündungen bei jungen Menschen gilt es zu begegnen. Mit der FRIEDHEIM+APOTHEKE und NIKOLAI+APOTHEKE unterstützen wir natürlich Ihre Zahngesundheit:
Am 25. September erhalten Sie bei jedem Einkauf aus dem rezeptfreien Sortiment eine Reisezahnbürste gratis!



Am 25. September eine Reisezahnbürste GRATIS für Sie!

Unsere Empfehlung:

Orthomol Arthroplus
Granulat + Kapseln
30 Beutel **Jetzt 56,99€**



-15%
AVP* 66,95 €

RubaXX Tropfen 30 ml
homöopathisch bei schmerzenden
Knochen, Gelenken, Muskeln
oder bei Verletzungen und
Überanstrengungen
Jetzt 16,79€



-20%
AVP* 20,99 €

Iberogast 50 ml
Bei Magen- und
Darmerkrankungen
Jetzt 16,99€



-21%
AVP* 21,38 €

„Mit Ciclopoli gegen Nagelpilz ist die Behandlung von Nagelpilz bequem und einfach. Der Nagellack wird vor dem Zubettgehen aufgespritzt. Um das Eindringen von Pilzen durch die Nagelfalz zu verhindern, darf und soll die den Nagel umgebende Haut mitbehandelt werden. Nach ca. 30 Sekunden ist der Lack getrocknet.“



Masoumeh Rastgoo Fußpflegerin

„Linola Hautmilch wurde speziell für die tägliche Basispflege aller Formen trockener und beanspruchter Haut entwickelt. Mit wertvollem Distelöl (reich an Linolsäure, den natürlichen Bausteinen der gesunden Haut), sehr leicht verteilbare und schnell einziehende Milch verhindert Austrocknung und wirkt normalisierend auf den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut.“



Christina Eberle, Kosmetikerin der Haut.

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Vigantol Vitamin D3
1000IE, 100 St.
Jetzt 6,69€



-15%
AVP* 7,87 €

Voltaren Schmerzgel**
120 g
Jetzt 9,99€



-37%
AVP* 15,80 €

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



-40%
AVP* 6,97 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Sinupret extrakt
Bei Entzündungen der
Nasennebenhöhlen 20 Tabl.
Jetzt 11,49€



-20%
AVP* 14,40 €

Ciclopoli
gegen Nagelpilz 3,3 ml
Jetzt 22,99€



-17%
AVP* 27,95 €

Linola
Hautmilch
200 ml
Jetzt 10,49€



-19%
AVP* 12,95 €

Vagisan Feuchtcreme
zur Intimpflege, 50 g
Jetzt 12,49€



-21%
AVP* 15,98 €

Sterillium Virugard
100 ml
Hände-Desinfektionsmittel
Jetzt 3,99€



-20%
AVP* 4,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.19. 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 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

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

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.