

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

52

November 2020

Aktuell

Adventskalender
„Sinnesmomente“

von Dr. Grandel



Nur solange der Vorrat reicht
49,-

Schönsein zum Verschenken!
Ampullen-Kalender zum Verwöhnen der Haut.

Jetzt sichern und 90,- € sparen!

Preis Einzelampullen 139,- €

NIKOLAI+APOTHEKE
FRIEDHEIM+APOTHEKE



Für ein gemütliches Schlendern in der Flensburger Innenstadt merken Sie sich den Verkaufsoffenen Sonntag am 8. November vor. Die NIKOLAI+APOTHEKE ist von 13-18 Uhr geöffnet. Einfach vorbei kommen, wir beraten Sie gern!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Vitamin-D-Messwoche in der Friedheim-Apotheke



Vitamin D ... das Sonnenvitamin! Kennen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel? Wir messen Ihren Blutspiegel vom 9. - 14. November in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Bildung von Vitamin D durch Sonneneinstrahlung

Für die körpereigene Herstellung von Vitamin D in unserer Haut ist die UVB-Strahlung der Sonne nötig. Doch diese scheint in den Monaten Oktober bis März bei uns nicht stark genug. Und in den anderen Monaten verhindert oft das durchaus empfehlenswertere Sonnenschutz die körpereigene Vitamin D-Produktion. Die Vitamin D-Bildung hängt zudem vom jeweiligen Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

Wozu brauche ich Vitamin D?

Es wird ein positiver Effekt von Vitamin D auf Krankheitsbilder wie Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Multiple Sklerose, Immun- und Infektionskrankheiten diskutiert. Positive Effekte des Vitamin D bestehen sicher zur Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen, für Menschen mit Osteomalazie (Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, bei Nebenschilddrüsenschwäche und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit

Calcium gehört Vitamin D zudem zur Basistherapie der Osteoporose.

Was tun und wie einem Vitamin D-Mangel vorbeugen?

Eine Deckung des Vitamin D-Bedarfs alleine über die Ernährung ist nahezu unmöglich. Internationale Experten raten daher, dass Erwachsene mindestens 1000 bis 1500 I.E. Vitamin D pro Tag gesondert einnehmen. Und zeigt eine individuelle Blutmessung gar einen bereits bestehenden Mangel an, so sind oft auch deutlich höhere Dosen ratsam.

Vitamin-D-Test-Woche FRIEDHEIM+APOTHEKE 9. - 14. November

Wir messen Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut und beraten Sie kompetent zu Ihrem Messergebnis. Und im Falle eines Mangels erhalten Sie von uns natürlich eine individuelle Dosierempfehlung, um den Mangel zeitnah und dauerhaft zu beheben.

Nur 25,- €
Termine bitte unter
Tel. 0461 - 37480 oder direkt
in der Apotheke vereinbaren!

Wir freuen uns auf Sie!

Risikogruppen:

- **Büromenschen**
Verbringen 80% ihrer Zeit in geschlossenen Räumen
- **Computergeneration**
Kinder und Erwachsene sitzen zuviel vor PC und Fernseher
- **Übergewichtige**
benötigen mehr Vitamin D
- **Senioren**
Die Fähigkeit Vitamin D zu produzieren nimmt im Alter stark ab
- **Personen, die an Osteoporose leiden oder länger Kortison einnehmen.**

Wir beraten Sie gern!

Gesunder Mensch – gesunder Darm!

Vortrag 18. November um 19.30 Uhr NIKOLAI+APOTHEKE



Referentin:
Dagmar Prabler,
Heilpraktikerin

In der westlichen Welt sieht man seit Jahren einen rasanten Anstieg von Autoimmunerkrankungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien. Gleiches gilt für Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck sowie weiteren Zivilisationskrankheiten. Eine wesentliche Ursache hierfür liegt in einer modernen Lebensweise und Ernährung und einem dadurch zunehmend entzündeten Darm. Ein gesunder Darm ist essentiell

für einen gesunden Körper. 80% unser Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut! Denn diese entscheidet darüber, welche Nähr- oder Schadstoffe in den Körper gelangen. Die Heilpraktikerin Dagmar Prabler nimmt Sie mit in die Welt unserer kleinen, bakteriellen Helfer im Darm. Außerdem erfahren Sie, was Sie ganz konkret für die Gesundheit Ihres Darms, Ihres Immunsystems und Ihres Stoffwechsels tun können!

Darm-Vortrag
18. Nov. 19.30 Uhr
19.30 Uhr Bitte vorher anmelden. Tel. 0461-150400.

APOTHEKE NEWS!

3 x Jubiläum Wir gratulieren!

Seit Jahrzehnten bieten wir hervorragenden Kundenservice, Das haben wir auch unseren langjährigen Mitarbeitern zu verdanken. Sie sind mit ihrem Know-how und unersetzlichen Erfahrungsschatz das Rückgrat unserer Apotheken! Dieses Jahr haben wir gleich drei Jubiläen gefeiert: Nicole Morales, Michaela Niklasson und Ulrike Budinsky wirken seit 11, 22 und 25 Jahren bei uns und sind wesentliche Mitwirkende der NIKOLAI- und

FRIEDHEIM-APOTHEKE. Aus der langjährigen Zusammenarbeit heraus wuchsen tiefe Freundschaften beider Teams. Allerdings sind wegen Corona aktuell alle Mitarbeiter räumlich fest eingeteilt. Daher freuen wir uns sehr auf die Zeit, wenn wieder „unten“ in der „Niko“ und „oben“ am „Twedter Plack“ zusammengearbeitet werden kann. Wir wertschätzen gemeinsam mit unseren Kunden unsere tollen Mitarbeiter und gratulieren herzlichst!

Michaela Niklasson
(stellv. für
Ulrike Budinsky
u. Nicole Morales)



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Ann-Kathrin Weiß



Annalena Dase



Angela Witte



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Jessica Hacia



Lars Baeck



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

Was verursacht eine Gürtelrose?

In diesem Beitrag erfahren Sie, was die Gürtelrose mit Windpocken zu tun hat und wie Sie sich schützen können.

Die Gürtelrose ist gekennzeichnet durch einen roten Ausschlag mit Bläschen. Bilden tut sich der Ausschlag oft erst nach wenigen Tagen. Vorher bemerken viele Erkrankte bereits Abgeschlagenheit sowie einen brennenden Schmerz in dem betreffenden Hautgebiet. Ursache für eine Gürtelrose ist eine zurückliegende Infektion mit Varizella-Zoster, dem Windpocken-Erreger. Die Ansteckung geschieht meist schon im Kindesalter. Das Virus bleibt dann nach Abheilung der Windpocken lebenslang im Körper und kann später als Gürtelrose wieder ausbrechen. Dies geschieht vor allem durch die zurückgehenden Abwehrkräfte bei Menschen über 60 Jahren. Aber auch Verletzungen, Stress, UV-Strah-

lung und immunsuppressive Medikamente können das Auftreten einer Gürtelrose begünstigen. Leider kann es bei Erwachsenen zu einer begleitenden Nervenentzündung mit starken Schmerzen im betroffenen Hautgebiet kommen. Diese können bei ungünstigem Verlauf chronifizieren und so noch Monate und Jahre nach Ausbruch der Gürtelrose im Kopfbereich, (Post-Zoster-Neuralgie). Das Risiko hierfür ist vor allem bei einer Gürtelrose im Kopfbereich, (Post-Zoster-Neuralgie). Das Risiko hierfür ist vor allem bei einer Gürtelrose im Kopfbereich, (Post-Zoster-Neuralgie). Das Risiko hierfür ist vor allem bei einer Gürtelrose im Kopfbereich, (Post-Zoster-Neuralgie).

Mit Schmerzmitteln sowie Cremes (z.B. Anaesthesulf Lotion) zum Auftragen auf die befallenen Körperstellen können die Symptome einer



Anaesthesulf Lotion
Zur Anwendung auf die Haut
100 ml **Jetzt 11,99€**

-20%
AVP* 14,98 €

Durch Schmerzmittel oder Cremes können zunächst die befallenen Körperstellen Ruhe finden.

TIPP zum Vorbeugen

Eine Impfung mit Shingrix wird von der STIKO für alle Personen ab 60 Jahren (bei Immunschwäche bereits ab 50 Jahren) empfohlen.

Gürtelrose gelindert werden. Zusätzlich müssen immer verschreibungspflichtige Medikamente, welche die Vermehrung des Virus hemmen, eingenommen werden. Diese Virostatika können in Kombination mit konsequenter Schmerztherapie auch der Post-Zoster-Neuralgie vorbeugen.

Unsere Beratung
Ihr Plus

Meine Empfehlung:

Bei uns in der Nikolai-Apotheke gibt's im November tolle Aktionstage!

Am Mi. 4. November EUBOS-Aktionstag
mit Beratung durch unsere EUBOS-Fachkosmetikerin von 10 - 16 Uhr
Ganztägig **20% Rabatt** auf das gesamte EUBOS-Sortiment.

Christina Tieg
Leitende Apothekerin

Am Di. 10. November CAUDALIE-Aktionstag
Wir stellen Ihnen tolle Neuheiten vor. Professionelle Hautanalyse und Top-Zugaben beim Kauf eines Caudalie-Produktes.
Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

CAUDALIE

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400

Mehr Infos direkt vor Ort in der Nikolai+Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400



Oh ... es weihnachtet schon!

Wir haben jetzt schon ein große Auswahl an edelsten Geschenk-Ideen von CAUDALIE, WELEDA und ROCHE POSAY.

Die ersten Gedanken an Weihnachten dürfen schon kommen. In den Lebensmittelgeschäften werden stolz Lebkuchen und Schokoladen-Weihnachtsmänner präsentiert. Und natürlich haben sich unsere Kosmetikfirmen auch etwas Feines ausgedacht. Luxuriöses Anti-Aging als Creme von CAUDALIE ist DAS stilvolle Edelgeschenk. Ganz auf der Höhe der Zeit kommt CAUDALIE als Naturkosmetik chic, vegan und natürlich frei von Parabenen daher. Und auch an den Schenkenden ist gewissermaßen gedacht, denn bei Kauf der Weihnachtssets gibt es immer ein kleines Extra gratis dazu. Auch WELEDA ist als jahrzehntelang bewährte Naturkosmetik natürlich kreativ



Weihnachtlich verpackt wunderbare Geschenke für Sie und Ihn!

Meine Empfehlung:

Immun-Kur mit Schüssler Salzen und der Winter kann kommen!

Nass, kalt, grau und windig. In Herbst und Winter kann es ungemütlich werden. Deshalb kombiniert die DHU Schüßler-Salze Immun-Kur die Nr. 3 – das Salz des Immunsystems – mit den Mineralsalzen Nr. 6 und Nr. 7. Damit ist das Trio die ideale Kur für die nasskalte Jahreszeit.

Starten Sie jetzt Ihre Winter-Kur!



Immun-Kur
Nr. 3 D12
Nr. 6 D6
Nr. 7 D6
je 200 Tabl.
Jetzt 23,16 €

Morgens: Tabletten Nr. 3
Ferrum phosphoricum D12
Mittags: Tabletten Nr. 6
Kalium sulfuricum D6
Abends: Tabletten Nr. 7
Magnesium phosphoricum D6

-20%
AVP* 28,95 €

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Mo, 7. Dezember
Eubos Beratungs- und Rabatt-Tag

EUBOS

Hochwertige medizinische Hautpflege natürlichen Ursprungs.

Übrigens ohne Tierversuche!

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Ulrike Budinsky



Masoumeh Rastgoo



Christiane Wiecek



Marcus Werner



Willem A. Wilms



Joana Schwarzer



Mona Mader



Nicole Morales

Unsere Empfehlung:

Orthomol Immun
7 Trinkampullen
Jetzt 16,49€



-19%
AVP* 20,46 €

Fashy Fleece
Wärmflasche
versch. Farben
Jetzt je 8,99€



-18%
AVP* 10,95 €

EUBOS Sensitive
Handcreme
75 ml
Jetzt 5,49€



-18%
AVP* 6,68 €

„EUBOS hat ein neues Verpackungsdesign und ist wie eh und je eine gute Wahl der medizinischen Hautpflege für alle Hauttypen. Zuverlässig seit 1953. Exklusiv in unseren Apotheken. Mindert Hautirritationen. Optimale Pflege. Optimale Verträglichkeit. Für zarte Haut.“



Christina Eberle,
Kosmetikerin

„Das Boso Handgelenk Blutdruckmessgerät für Ihre sichere Blutdruckmessung. Der Blutdruck liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand. Das regelmäßige Messen des Blutdrucks gehört daher zu den einfachsten und effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Ganz einfach und unkompliziert zu Hause.“



Claudia Reisig, Apothekerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-24%
AVP* 10,71 €

Aspirin Plus C*
Brausetabletten 20 St.
Jetzt 6,99€



-38%
AVP* 11,21 €

Vigantol 1000 I.E.
200 St.
Jetzt 12,69€



-21%
AVP* 16,07 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Wick MediNait 90 ml
Erkältungssirup für die Nacht
Jetzt 10,49€



-20%
AVP* 13,15 €

Vitamin B-Loges
Komplett, 60 St.
Jetzt 15,99€



-20%
AVP* 19,90 €

Umckaloabo
Bei Atemwegs-Infekten
20 ml
Jetzt 8,49€



-17%
AVP* 10,23 €

Neurexan
bei Nervosität und Unruhe
50 Tabletten
Jetzt 10,99€



-19%
AVP* 13,63 €

Magnesium Verla
Orange Granulat
50 St.
Jetzt 14,49€



-20%
AVP* 18,15 €

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

EUBOS Körperlotion
10% Urea
für trockene Haut
200 ml
Jetzt 11,79€



-20%
AVP* 14,77 €

Boso Handgelenk
Blutdruckmessgerät
Jetzt 24,49€



-16%
AVP* 29,10 €

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.

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.11.20
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.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit !