

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

56
Juni/Juli/August 2021

Aktuell

**Kostenloser
Corona-
Schnelltest!**

**Mit Termin, ganz
ohne Wartezeit.**

Für noch mehr Sicherheit!
Terminvereinbarung unter
Tel. 0461-37480 oder
info@friedheim-apotheke.de



FRIEDHEIM + APOTHEKE

Alle Fragen zu COVID und
zum Test beantworten wir
Ihnen sehr gerne!

**Bei uns online bestellt –
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)

**Ganz einfach und
bequem von zu Hause
aus bestellen!**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Auch die Sonne hat Nebenwirkungen

Achtgeben beim Sonnenbaden, eine Reihe von unschönen Symptomen können auftreten.

Die Sonne lässt sich nach einem kalten, sonnenarmen Frühjahr wieder vermehrt blicken. So steigt die Sonnendosis für unsere Haut nun sprunghaft an. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich unsere Haut über den Winter „sonnenentwöhnt“ hat. Bei vermehrter Sonnenstrahlung reagiert diese dann neben dem klassischen Sonnenbrand häufig mit Symptomen wie: Juckende Rötungen, Knötchen oder Bläschen. Die Begriffe „Sonnenallergie“ oder „Mallorca-Akne“ werden oft synonym verwendet für eine

Reihe unterschiedlicher Erkrankungen, bei denen der Einfluss von Sonnenlicht eine bedeutende Rolle spielt.

Was ist Mallorca-Akne?

Ursache für eine Mallorca-Akne sind das Zusammentreffen von verschiedenen Kosmetik-Inhaltsstoffen mit den einwirkenden UV-A Strahlen bei einem Sonnenbad. Die Mallorca-Akne zeigt sich mit roten Flecken, Knötchen, Papeln, manchmal Quaddeln und starkem Juckreiz auf Dekolleté, Schulterregion, Armen und seltener Gesicht. Als Sonnenpflege eignen sich hier besonders fettfreie Gele oder

Fluids mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher. Zur Vorbeugung sollte die gesamte Pflegekosmetik auf fett- und emulgatorenfreie Körperpflegeprodukte umgestellt werden. Denn nicht selten wird die Reaktion erst durch die abendlich aufgetragene Bodylotion ausgelöst. Ist es doch mal schief gegangen, dann erfolgt eine Therapie oral mit Antihistaminika und/oder leichten Kortisoncremes. Die **polymorphe Lichtdermatose** tritt einige Stunden bis mehrere Tage nach dem Sonnenbad auf und verschwindet nach mehreren Tagen ohne Sonne.

Charakteristisch ist meist ein starker Juckreiz an den sonnenbestrahlten Körperflächen. Die Hautausschläge sehen dabei unterschiedlich aus, von Bläschen und Quaddeln bis zu flächigen Rötungen. Schutz bietet eine langsame Gewöhnung der Haut an die Sonne und die konsequente Anwendung von Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor, der hohen UV-A sowie UV-B Strahlenschutz gewährleistet. Akuten Juckreiz lindert ebenfalls ein Antihistaminikum oder topisch Kortison. Sonnenlicht plus ein allein nicht allergen wirkender, in die Haut aufgenommener Ausgangsstoff können die Ursachen für **phototoxische Reaktionen** sein. Solche Ausgangsstoffe sind etwa Kosmetika, Parfüms, Medikamente, Nahrungsmittel oder Pflanzenwirkstoffe. Durch die Kombination von Licht und einem solchen Stoff kommt es zu einer immunologisch bedingten nicht-allergischen Schädigung der Hautzellen. Zu den Medikamenten zählen z. B. Schmerzmittel wie Naproxen, Antibiotika wie Doxycyclin, Johanniskraut und viele mehr.

Haben Sie Fragen rund um Ihren Sonnenschutz? Wir beraten Sie gerne!

Digitaler Corona-Impfpass – ab Ende Juni bei uns!

Auf Reisen, zu Veranstaltungen oder im Restaurant.

Voraussichtlich noch im Juni können wir für Sie Impfnachweise erzeugen, die sich in Ihre CovPass-App oder Ihre Corona-Warn-App laden lassen. Hierfür ist die einmalige Vorlage Ihrer Corona-Impfbescheinigung (bzw. Impfausweis) und des Personalausweises nötig.

Wer vollständig geimpft ist, erhält dann durch uns ein elektronisches Impffertifikat. Dies ist europaweit gültig und kann auf dem Smartphone einfach und bequem an allen Stellen vorgezeigt werden, die eine



Ende Juni kommt der digitale Impfnachweis, den sich vollständig geimpfte Personen auf ihr Smartphone laden können.

Überprüfung des Impf-Status fordern. Alternativ bleibt der gelbe Impfpass gültig. Digital ist es natürlich praktischer, zum Beispiel in Restaurants, bei Veranstaltungen oder auf Reisen.

AP0-News!

Ein starkes Team!

Unsere Fußpflegerinnen Frau Rastgoo und Frau Amini sind ein starkes Team!

Zusammen bieten Sie in der Friedheim-Apotheke täglich medizinische Fußpflege an.

Unsere Kunden schätzen besonders ihre Fachkompetenz und ihre Herzlichkeit. Das Team der Friedheim-Apotheke freut sich zusätzlich über die persischen Köstlichkeiten, mit denen sie uns verwöhnen. Denn beide kommen ursprünglich aus dem Iran. Neben der

Fußpflege sind Frau Rastgoo und Frau Amini auch Permanent Make-up Spezialisten. Hierbei zaubern sie Interessierten tolle Augenbrauen (auch als „Komplett-Ersatz“) oder einen attraktiven permanenten Lidstrich ins Gesicht. Mit Ihrer guten Laune und Hilfsbereitschaft sind beide eine wertvolle Stütze des Teams und bei unseren Kunden sehr beliebt.



Masoumeh Rastgoo und Elham Amini, Fußpflegerinnen



Christina Tieg



Kristin Wolter



Lars Baeck



Jessica Hacia



Osama Abo-Hasan



Ann-Katrin Weiß



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



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

Tipps gegen Hühneraugen ... die richtige Pflege

Sind Ihre Füße klar für den Sommer? Erste Hilfe bei Hühneraugen! Wir beraten Sie sehr gerne.

Ein Hühnerauge ist eine lokale Verhornung der Haut. Diese ist kreisförmig, scharf begrenzt und bildet sich an den Zehen oder der Fußsohle. Häufig führen der Druck durch eng sitzende Schuhe (z. B. spitze Stiefel, High-Heels) dazu, dass übermäßig Hornhaut an der falschen Stelle entsteht. Eine weitere Ursache können Zehen-Fehlstellungen sein. Letztendlich kommt es zu einem nach innen wachsenden, harten und spitz zulaufenden Hornkegel, der bis in tiefere Hautschichten eindringt. Trifft er dort auf Nervenstränge, verursacht das Hühnerauge Schmerzen. Äußerlich erkennt man den Hornhautkeil durch seine andere Färbung in der Verhornung, was als „Auge“ bezeichnet wird.

Aufweichen mit Lösungen oder Pflastern

Als Keratolytika (Hornhautauflöser) kommen in Lösungen z. B. Kombinationen aus Salicylsäure und Milchsäure zum Einsatz. Sie sollten zwei bis dreimal täglich aufgetragen werden. Pflaster sind anwendungsfreundlicher. Sie enthalten Salicylsäure, wie z. B. Guttaplast®. Häufig macht es Sinn, dieses Pflaster zusätzlich mit Leukoplast zu fixieren. Einige Pflaster verfügen zusätzlich über einen Druckschutzring oder ein Hydrokolloidpolster (z. B. Compeed® Plus) zur Entlastung der schmerzenden Stelle. Gewechselt werden die Pflaster nur alle 2-4 Tage. Wichtig ist, dass der wirkstoffhaltige Teil des Pflasters direkt auf das Auge des Hühnerauges

geklebt wird, sodass die umliegende, gesunde Haut nicht geschädigt wird. Es gibt auch Pflaster, ohne Wirkstoff, die rein auf die Hydrokolloidtechnik setzen. Dadurch nehmen sie Flüssigkeit auf. Es bildet sich ein schmerzlinderndes Polster und die verdickte Hornhaut wird aufgeweicht. Alle Anwendungen, egal ob keratolytische Lösung, Pflaster oder reine Hydrokolloidsysteme, haben zum Ziel, das Hühnerauge weicher zu machen. So kann dieses sukzessive entfernt werden.

Die Verhornung muss weg

Die aufgeweichte, obere Hornschicht sollte beim Pflasterwechsel nach einem Fußbad mechanisch entfernt werden, beispielsweise mit Hornhaut-Feilen, Hobeln oder durch Schmirgeln (Bimsstein, harte

Kunststoffschwämme). Wichtig ist es, hierbei nur die Hornhaut zu entfernen und andere Gewebeschichten nicht zu verletzen. Nie sollte die Hornhaut durch Lasieren oder gar Rasierklingen bearbeitet werden!

Wie verhindert man Hühneraugen?

Einfachste Variante Hühneraugen vorzubeugen, ist Schuhe aus weichem Material zu tragen, das verhindert Druckstellen. Ebenso Strümpfe, diese sollten nicht rutschen oder reiben. Fuß- oder Zehenfehlstellungen sollten durch ärztlich verordnete Einlagen korrigiert werden. Auch gute Fußpflege z. B. mit Allpresan ist wichtig. Regelmäßiges Eincremen hält die Haut geschmeidig und widerstandsfähiger.

Meine Empfehlung:

Haut- und Haarkur mit den Schüßler-Salzen



Angela Witte
PTA, Heilpraktikerin

Schönheit kommt von innen - das stimmt! Aber wenn Haut, Haare und Nägel gesund aussehen, dann steigert das auch das Wohlbefinden. Probieren Sie die Kur mit Schüßler-Salzen einfach mal aus!

Für die Fitness Ihrer Haare!



Zentrales Salz bei der Schönheits-Kur ist das Salz **Nr. 11 (Silicea)**. Es sorgt für den Aufbau und die Stärkung des Bindegewebes, der Haare und der Haut. Es wird auch als Salz der Schönheit bezeichnet. Die **Nr. 6 (Natrium Chloratum)** verbessert die Feuchtigkeitsversorgung von trockener Haut und Schleimhaut. Die beiden Salze werden kombiniert mit dem Salz **Nr. 1 (Calcium fluoratum)**. Dies festigt erschlafftes Bindegewebe und macht hartes, spödes Gewebe wieder elastisch. **Einfach ausprobieren!**

Für gesunde Haut und Haare



KÜMMEL - es muss nicht immer Chemie sein!

Kümmel ist ein pflanzliches Mittel mit vielen hervorragenden heilenden Eigenschaften. Wir beraten Sie gerne!

Kümmel ist eine sommergrüne, meist zweijährige krautige Pflanze und erreicht meist Wuchshöhen von 30 bis 80 Zentimeter. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli.

Pflanzliche Arzneimittel haben bei der Therapie von Befindlichkeitsstörungen eine große Bedeutung. Für viele Extrakte ist die Wirksamkeit auch in Studien belegt. Zum Beispiel ist Kümmel nicht nur eines der ältesten Gewürze der Welt. Archäologen fanden in der Schweiz schon in den Überresten von jahrtausende alten Siedlungen (um 3000 v. Chr.) Kümmel. Als Heilpflanze findet Kümmel schon seit langer Zeit Verwendung, vor allem wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung.

Inhaltsstoffe

- 3 bis 7 % ätherisches Öl, vor allem D-Carvon, das dem Kümmel auch seinen charakteristischen Geruch verleiht.
- 10 bis 18 % fettes Öl.

Verwendung

Arzneilich verwendet werden die nahezu reifen (nicht vollreifen), getrockneten Kümmelfrüchte (Carvi fructus) und das aus den reifen Früchten gewonnene ätherische Kümmelöl (Carvi aetheroleum). Kümmel besitzt eine krampflösende und entblähende Wirkung. Traditionell werden Früchte und Öl zur symptomatischen Behandlung von Verdauungsstörungen wie Blähungen und Flatulenz verwendet. Kümmelöl ist gegen Blähungen auch als Einreibung im Bauchbereich verwendbar.

Insbesondere bei Kindern werden Wundsalben oder Zäpfchen mit Kümmelextrakt gerne gegen Blähungen und Koliken angewendet. Volksmedizinisch dient Kümmel in der Stillzeit dazu die Produktion von Muttermilch und den Milchfluss anzuregen. Auch in Mundwässern ist es enthalten, denn alkoholische Kümmelextrakte besitzen eine antimikrobielle Wirkung gegen üble Gerüche. Nicht zuletzt steht Kümmel ganz oder gemahlen in vielen Gewürzregalen in der Küche und ist unverzichtbar als Zugabe zu blähungsfördernden Speisen, wie z. B. Kohl- und Zwiebelgerichten.

Kümmel und seine ätherischen Öle haben heilende Wirkungen.



Osteoporose-Früherkennung
Knochendichte-Messung vom 6. - 10. September
Knochenbrüchen vorbeugen mittels Früherkennung.



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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Nele Hermansen



Masoumeh Rastgoo



Beate Schwemsen



Marcus Werner



Wilim A. Willms



Janika Johannsen



Claudia Reising



Nicole Morales

Meine Empfehlung:

Ansteckung (fast) unmöglich, bei uns sind Sie sicher!



Dr. Friederike Friedrich-Harder

Gleich im März 2020 als Corona nach Schleswig-Holstein kam, haben wir Ihren Besuch bei uns noch sicher gemacht. Egal ob Acrylglas am Verkaufstresen, speziell vorbereitete Bedienflächen, um Abstand zu halten, oder Spendersäulen für Handdesinfektion im Eingangsbereich - wir haben keine Kosten und Mühen gescheut. Selbstverständlich tragen wir von Beginn der Pandemie an zertifizierte OP- und FFP2-Masken. Kaum wirksame Stoffmasken

gab es bei uns nie, weder im Team noch im Verkauf. Ihre Sicherheit und Ihr Komfort genießen bei uns höchste Priorität, so dass jetzt das Team der Friedheim-Apotheke natürlich auch komplett geimpft ist. Ein weiterer Baustein unserer Sicherheitsstrategie, der uns gegenüber den meisten Apotheken auszeichnet: Bereits seit 2011 hat die Friedheim-Apotheke eine aktive Be- und Entlüftung mit stündlichem zigfachem Luftwechsel. Das heißt, dass die Luft in unserer Offizin permanent durch unbelastete, frische Außenluft ersetzt wird. Krankheitserreger haben so kaum eine Chance. Alle Maßnahmen zusammen stellen sicher, dass Sie bei uns stets auf der sicheren Seite sind. **Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch!**

Immer für Sie da!

Unsere Empfehlung:

Orthomol Nemuri Night Spray ohne Alkohol ohne Zucker
Jetzt 9,99€



-30%
AVP* 12,99 €

Eubos Fußcreme Sensitive Pflege
Jetzt 7,99€



-19%
AVP* 9,90 €

Diclox forte** Schmerzgel 150 g
Jetzt 17,99€



-18%
AVP* 21,99 €

„Wer kennt das nicht? Bei der Arbeit kein Ende gefunden, einen anstrengenden Tag gehabt und am Abend noch Probleme gewälzt – schon fällt es schwerer, in den Schlaf zu finden. Orthomol Nemuri Night Spray mit Melatonin und bewährten Pflanzenstoffen kann hier eine wertvolle Unterstützung für einen erholsamen Schlaf leisten.“



Claudia Reisig, Apothekerin

„Actinica® Lotion ist ein hochwirksames medizinisches Produkt mit Breitspektrum-UV-Schutz, das speziell für Menschen entwickelt wurde, die ein erhöhtes Risiko für Hellen Hautkrebs haben, der durch die Einwirkung von UV-Licht verursacht wird.“



Ulrike Budinsky, PTA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Bepanthen Augen- und Nasensalbe 5 g
Jetzt 3,49€



-22%
AVP* 4,49 €

Thomapyrin Classic** 20 St.
Jetzt 4,45€



-40%
AVP* 7,38€

Hoggar Night 20 St.
Jetzt 9,99€



-26%
AVP* 13,49 €

NIKOLAI+APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegler
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

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Louis Widmer Riche Night 50 ml
+ gratis Riche Day 10 ml im Organzabeutel (Wert 6,50 €)
Jetzt 34,99€



Sparpaket

Mosquito Zeckenkarte
Jetzt 2,19€



-12%
AVP* 2,49 €

Cetaphil Pro Itch Control Handcreme 50 ml
Jetzt 6,49€



-18%
AVP* 7,95 €

Octenisept 50 ml
Jetzt 5,99€



-23%
AVP* 7,79 €

Soventol HC 0,5 % 15 g
Jetzt 6,99€



-19%
AVP* 8,63 €

Actinica Lotion UV-Schutz 80 g
Jetzt 21,49€



-20%
AVP* 26,90 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.08.21. 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!

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.