

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

57

Sept./Okt. 2021

Aktuell

Es geht weiter...
kostenloser
Corona-
Schnelltest!

Mit Termin, ganz
ohne Wartezeit.
Ab dem
12. Oktober
19 EURO

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!

Digitales
Impfzertifikat
Sofort zum
Mitnehmen!



Wir stellen für Personen,
die gegen Covid-19 geimpft
oder genesen sind digitale
Impfzertifikate aus. Bei der
Eingabe ins Handy sind wir
Ihnen gerne behilflich.

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Holen Sie sich Ihre Immunkarte!

Jetzt Impfpass im Scheckkarten-Format für unterwegs bei uns erhältlich.

Was ist die Immunkarte?

Die neue Immunkarte ist das robuste, physische Äquivalent des europaweit akzeptierten Corona-Impfzertifikats des Bundes-Gesundheitsministeriums.

Wie funktioniert die Immunkarte?

Rückseitig ist auf der Karte derselbe QR-Code abgebildet wie auf dem Impfzertifikat oder in der offiziellen CovPass- oder Corona-Warn-App. Mit der neuen Immunkarte können Sie so europaweit Ihren Impfstatus zuverlässig ausweisen. Dies

funktioniert immer, ohne Sorge haben zu müssen, dass das Handy aus- oder verloren geht. Damit steht Ihrem spontanen Besuch aller Orte, an denen Ihr Impfstatus nachgewiesen werden muss, nichts mehr im Wege.

Wer akzeptiert die Immunkarte?

Der QR-Code auf der Immunkarte wird in allen Ländern der Europäischen Union anerkannt. Er kann durch alle in der EU verwendeten offiziellen Scan-Apps gelesen werden.

Was nützt mir die Immunkarte?

Der Nachweis im Scheckkartenformat ist der robuste Reisebegleiter für jung und alt - kein Smartphone notwendig! Sie eignet sich perfekt für alle Aktivitäten und Reisen in Deutschland und Europa. Denn die Immunkarte lässt Sie beispielsweise auch in einer langen Partynacht oder bei reisebedingt leerem Handy oder bei Handy-Verlust nicht im Stich.

Haben Sie weitere Fragen
rund um die Immunkarte?
Wir beraten Sie gerne!

Wie bekomme ich die Immunkarte?

Die Immunkarte können Sie ganz einfach in der Friedheim-Apotheke am Twedter Plack oder der Nikolai-Apotheke an der Roten Straße für nur 9,90 Euro kaufen. Wir scannen dabei zur Fertigung Ihrer Immunkarte Ihr Impfzertifikat. Dieses können Sie entweder bereits mit in die Apotheke bringen oder direkt bei uns bekommen. Für letztere Erstellung des Impfzertifikats benötigen wir Ihren Impfpass/ die Impfdokumentation Ihrer Covid-Impfung oder Ihr Genesenen-Attest sowie Ihren Personalausweis. Ihre personalisierte Immunkarte wird Ihnen dann innerhalb weniger Werktage direkt nach Hause geschickt.

Digitaler Impfnachweis
im Kartenformat

Europaweit
akzeptiert
Nur 9,90€



Jetzt hier
erhältlich!

Hol dir
die neue
Immunkarte

Schwups ... da waren wir bundesweit in den Nachrichten!

Apotheke Adhoc hob die Besonderheiten unserer Online-Shops unter www.flensburger-apotheke.de hervor.

Neulich rief ein Redakteur von Apotheke Adhoc in der Nikolai-Apotheke an. Bei Apotheke Adhoc handelt es sich immerhin um das größte Online-Fachportal des Apothekenmarktes. Hier werden Reportagen und News rund um die Apothekerei veröffentlicht. Nun wurde dort erfreulicherweise über unsere Apotheken geschrieben.

Genauer über die Besonderheiten unseres Online-Shops: Einfach, schnell und sicher können Sie unter www.flensburger-apotheke.de Ihre Medikamente entweder zwecks schnellerer

Selbst-Abholung vorbestellen. Oder Sie wählen die temperaturkontrollierte Lieferung durch unsere Boten in Flensburg, Wees oder Glücksburg zu Ihnen nach Hause. Bestellungen, die Mo-Fr bis 18:00 Uhr und samstags bis 12 Uhr eingehen, liefern wir noch am selben Tag aus!* Ansonsten direkt am folgenden Werktag. Der Komfort des Internets vereint sich hier mit dem Service-Level und der Waren-Sicherheit Ihrer vertrauten Flensburger Apotheken.

*Sofern Ware und ggf. Rezept rechtzeitig in unseren Flensburger Apotheken vorliegen.

Einfach, schnell und sicher.
Probieren Sie es einfach mal aus!



www.flensburger-apotheke.de

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Angela Witte



Lars Baeck



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Ann-Katrin Weiß



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Vitamin D-Messung Vom 8. -13 November

Bitte vorher anmelden
unter Tel. 0461-150 400



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

NIKOLAI+APOTHEKE

Am 25. Sept. ist der Tag der Zahngesundheit

In diesem Jahr steht die PARODONTITIS im Mittelpunkt. Wir beraten Sie gerne zu Ihrer Zahnpflege-Ausrüstung.

Bei der Parodontitis handelt es sich um eine Entzündung, die durch bakteriellen Zahnbelag verursacht wird. Bei ungebremstem Verlauf kommt es zur Zerstörung des Zahnhalteapparates bis hin zum Zahnverlust. Eine moderate oder schwere Parodontitis haben in Deutschland 65 % der 65 bis 74-Jährigen. Und in der Altersgruppe von 35 bis 44 Jahren ist immer noch mehr als jeder Zweite betroffen. Aber auch Jüngere können eine Parodontitis entwickeln.

Eine Parodontitis beginnt oft schleichend und wird lange Zeit nicht wahrgenommen. Zahnfleischbluten kann ein erstes Anzeichen für entzündetes Zahnfleisch und für eine be-

ginnende Parodontitis sein. Dann blutet es zum Beispiel nach dem Zähneputzen oder wenn man in einen Apfel beißt. Spätestens wenn das Zahnfleisch sichtbar gerötet oder geschwollen ist, sollte der Betroffene einen Zahnarzt aufsuchen. Im Verlauf der Erkrankung werden sonst die Zahnhäse zunehmend freigelegt. Dadurch sehen die Zähne länger aus und reagieren auf Wärme und Kälte empfindlich. Auch kann es zu Mundgeruch kommen. Läuft das ganze ungebremst weiter, kommt es dann zu lockeren Zähnen.

Wie lässt sich einer Parodontitis vorbeugen? Wir geben Antwort.

Risikofaktoren für eine Parodontitis sind:

- Mangelnde Mundhygiene – führt zu Zahnbelag.
- Zahnstein – die zerklüftete Oberfläche bietet Lebensräume für Bakterien.
- Hormonelle Umstellungen – z. B. in Wechseljahren oder Schwangerschaft.
- Persönliche Anfälligkeit – Parodontitis tritt familiär gehäuft auf.
- Rauchen – Nikotin setzt die gesunderhaltende Durchblutung des Zahnfleisches herab. Rund 70 % Aller, die an einer Parodontitis erkranken, sind Raucher.
- Stoffwechselerkrankungen – z. B. Diabetes mellitus oder rheumatoide Arthritis begünstigen die Entstehung einer Parodontitis.

Die Therapie einer Parodontitis besteht in der Entfernung entzündeten Gewebes, der gründlichen Reinigung und gegebenenfalls Glättung der Zahn- und Wurzeloberflächen. Des Weiteren in der Beseitigung von Reizfaktoren und der Desinfektion der Zahnfleischtaschen. Wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung sind eine ausgewogene Ernährung, Nikotinverzicht sowie eine gute Mundhygiene mit passenden Zahnbürsten, Spülungen und Zahnzwischenraum-Bürstchen.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern zu Ihrer persönlichen Zahnpflege-Ausrüstung!

25. September „Tag der Zahngesundheit“

Meine Empfehlung:

Arthrose-Kur mit Schüßler-Salzen von DHU für Muskeln und Gelenke

Knochen, Gelenke, Sehnen und Muskulatur sorgen für eine aufrechte Haltung, bringen uns von A nach B und ermöglichen uns die verschiedensten Bewegungen. Doch wenn durch Arthrose der Knorpel in den Gelenken geschädigt ist, dann ist die Beweglichkeit oft schmerzhaft eingeschränkt. Unterstützen Sie Ihre Gelenke mit Schüßler-Salzen!

Kristin Wolter,
Apothekerin

Für gesunde
Muskeln und
Gelenke



Biochemie Nr. 1 (Calcium fluoratum) ist im Zahnschmelz, den Knochen sowie den Zellen der obersten Hautschicht enthalten. Darüber hinaus ist es wichtig für die Haut, Sehnen, Bänder, Muskeln und Blutgefäße. Es verleiht dem Gewebe die notwendige Elastizität und Festigkeit. Biochemie Nr. 8 (Natrium chloratum) ist für den Organismus lebenswichtig. Es unterstützt die Flüssigkeitsversorgung des Knorpels, damit dieser seine Aufgabe optimal erfüllen kann. Biochemie Nr. 11 (Silicea = Kieselsäure) ist für den Körper als Bestandteil des Bindegewebes unentbehrlich. Es wirkt beim Aufbau der Gewebestrukturen mit.

Unsere Beratung - Ihr Plus

Orthomol-Produkte zum Kennenlernen.

Am Dienstag
2. November von 10-16 Uhr
Außerdem

10% auf alle Orthomol-Produkte



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



Willem A. Willms



Janika Johannsen



Claudia Reising



Nicole Morales



Die wichtige Osteoporose-Früherkennung

Beugen Sie Knochenbrüchen vor. Knochendichte-Messwoche vom 6.-13. September in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Masse und die 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 Betroffenen leiden unter erhöhter Sterblichkeit einher. Die gute Nachricht: Jeder kann der Osteoporose vorbeugen: Es gilt, dass jegliche körperliche Aktivität besser ist als gar 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. Vita-

min D trägt auch zur Funktion unseres Immunsystems bei. Was den Knochenbaustein Kalzium betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm Kalzium pro Tag über die Nahrung zu empfehlen. Gute Quellen: Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer wie zum Beispiel Gerolsteiner.

min D trägt auch zur Funktion unseres Immunsystems bei. Was den Knochenbaustein Kalzium betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm Kalzium pro Tag über die Nahrung zu empfehlen. Gute Quellen: Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer wie zum Beispiel Gerolsteiner.

Kommen Sie vom 6. - 13. September in die FRIEDHEIM+APOTHEKE zur Früherkennungs-Messung. Für nur 14,- Euro wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt.



Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an der Aktion die 3G-Regel gilt (geimpft, genesen oder nicht älter als 24 Stunden getestet). Gerne können wir Sie vor der Knochendichte-Messung kostenlos bei uns testen. Wir bitten vorab ggf. um einen entsprechenden Hinweis bei Ihrer Anmeldung. Bitte Termin vereinbaren in der Apotheke oder unter Tel. 0461-37480.

Meine Empfehlung:

Mein Tipp für sehr trockene Haut: Die neue Physiogel-Pflegeserie!

Seit vielen Jahren empfehlen wir gerne Physiogel-Produkte. Sie sind hypoallergen – enthalten also keine Allergieauslöser wie Duft- oder Farbstoffe. Damit sind sie für kranke oder empfindlich Haut sowie für Babys sehr gut geeignet. Nun gibt es endlich eine Sortiments-Erweiterung für sehr trockene Haut, die spannt und leicht schuppt. Ob Body-lotion oder Creme, mit ihren dreifachen Pflegeeffekten spenden sie Feuchtigkeit und reparieren Ihre Haut. Unangenehmes Spannungsgefühl

Christina Eberle
Kosmetikerin

Immer für
Sie da!



wird gelindert und Ihre Haut schnell und über 24-Stunden langanhaltend mit Feuchtigkeit versorgt. Zur täglichen Anwendung am ganzen Körper geeignet.

Wir beraten Sie gern!



Unsere Empfehlung:

Doppelherz Haar plus System 30 Tabletten
Jetzt 11,99€



-20 %
AVP* 14,95 €

Voltaren Dolo**
25 mg 20 Tabletten
Jetzt 8,49€



-20 %
AVP* 10,69 €

Physiogel Body Lotion für sehr trockene Haut
200 ml
Jetzt 18,49€



-20 %
AVP* 22,90 €

„Tritt aus „heiterem Himmel“ plötzlich ein Schwindelanfall auf ist auf einmal alles anders. Von jetzt an haben viele Betroffene ständig Angst vor weiteren Anfällen. Viele Schwindelpatienten fühlen sich nicht mehr sicher auf den Beinen. Das natürliche Arzneimittel VERTIGOHEEL® ist bei Schwindel jeder Art eine sichere und wirksame Therapieoption.“



Ulrike Budinsky, PTA

„Glänzende, feste Haare und gesunde Nägel sind für viele Menschen ein Schönheitsideal. Natürlicherweise lässt im Laufe der Jahre das Nagelwachstum nach und die Haare können dünner und weniger werden. Wir empfehlen Doppelherz Haar Plus mit Mineralstoffen und Spurenelementen für Schönes, festes Haar.“



Beate Schwensen, PTA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel**
forte 100 g
Jetzt 15,99€



-20 %
AVP* 19,90 €

Hilo Comod
10 ml
Jetzt 12,69€



-15 %
AVP* 14,95 €

Ibu Ratiopharm**
400 mg akut / 20 St.
Jetzt 4,19€



-32 %
AVP* 6,15 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Thermacare Rücken
2 St. **Jetzt 10,99€**



Sonderpreis

Biochemie Arthrosekur
DHU Nr. 1 D12, Nr. 8 D6,
Nr. 11 D12 je 200 Tbl.
Setpreis 21,99€



-25 %
AVP* 29,70 €

Vitamin B Loges
Komplett 60 Tbl.
Jetzt 15,99€



-20 %
AVP* 19,90 €

Talcid 20 Tbl.
Jetzt 5,49€



-21 %
AVP* 6,97 €

Anabox
Tablettenbox 7 Tage
Regenbogenfarbe
4,99€
Einfarbig
3,99€



Vertigoheel
bei Schwindel 100 Tbl.
Jetzt 14,49€



-18 %
AVP* 17,66 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.21 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!

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
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.