

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE



Nov./Dez. 2021

Aktuell

Bei uns den
Corona-
Schnelltest
machen!

Mit Termin, ganz
ohne Wartezeit.
Jetzt 19,- €

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!

Digitaler
Impfnachweis
bequem
als Karte

Digitaler Impfnachweis
im Kartenformat

Europaweit
akzeptiert
Nur 9,90 €



Hol dir
die neue
Immunkarte

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

Haben Sie Fragen rund um
die Immunkarte,
wir beraten Sie gerne!

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Vitamin D-Messwoche in der Nikolai-Apotheke 8. - 13. November

Mit Vitamin D fit und gesund durch den Winter. Kennen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel? Wir messen Ihren Blutspiegel vom 8. - 13. November in der NIKOLAI+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 ein durchaus empfehlenswerter 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

in der
NIKOLAI-APOTHEKE vom
8. - 13. November

Nur 25,- €

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

Bitte anmelden unter
Tel. 0461-150 400 oder
direkt in der Apotheke!

Wir freuen uns auf Sie!

Risikogruppen:

- **Büromenschen** sind 80% ihrer Zeit in geschlossenen Räumen
- **Computergeneration** Kinder und Erwachsene sitzen zuviel vor PC oder TV
- **Übergewichtige** benötigen mehr Vitamin D
- **Senioren** produzieren mit zunehmendem Alter weniger Vitamin D
- **Personen, die an Osteoporose** leiden oder länger Kortison einnehmen.

Wir beraten Sie gern!

Ein Frohes Fest von
unseren Apotheken-Teams
und ein gesundes
neues Jahr !

Es leuchtet für jeden

*Nun ist wieder die Zeit angebrochen
mit vielen tausend Geschichten,
sie kommen aus den Verstecken gekrochen,
aus Wolkenlücken, aus Träumen und Fichten,
aus Kinderherzen, von Kirchturmspitzen,
aus erleuchteten Fenstern und klingenden Kassen
oder vom Himmel, wo Sterne blitzen ...*

*Sie erzählen von bärtigen Nikoläusen,
die mit lustigem Rentierschlittengebimmel
durch weite, weiße Landschaften reisen*

*und über Wolken am dunklen Himmel,
von Wünschen und auch von Kerzen an Bäumen,
von Menschen, die Einkaufshäuser erstürmen,
heimlichen Ängsten, Hoffnungen, Träumen,
Geschenken, die sich zu Bergen türmen,*

*auch von Hirten, von Engeln, von einem Kind,
das friedlich in einer Krippe lacht
in einer stillen, Heiligen Nacht,
die in strahlendem Glanz zu leuchten beginnt.
Was immer auch die Geschichten verkünden,*

*mit Lichterketten und Bläserchören -
irgendeine sollte sich finden,*

*die wir unter vielen doch gerne hören,
sodass der Zauber der Weihnachtszeit
es in allen ein wenig leuchten lässt
und jeden am Ende ein wenig erfreut.*

So wünschen wir also ein frohes Fest.

© Hartmut Friedrich

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Ann-Kathrin Weiß



Kristin Wolter



Angela Witte



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Sorgenfrei durch die Kraft des Lavendels

Der Lavendel ist berühmt für seine ausgleichende Wirkung. Als pflanzliches Mittel hilft er z. B. gegen Angstzustände.

Lavendel ist ein im Mittelmeergebiet heimischer Halbstrauch mit einer Höhe von 30 bis 60 Zentimetern. Aber auch bei uns findet man den Lavendel in vielen Gärten. Lavendelarten gibt es eine ganze Reihe, pharmazeutisch relevant ist jedoch nur Lavandula angustifolia. Als Arzneidroge (arzneilich verwendete Pflanzenbestandteile werden pharmazeutisch stets als Droge bezeichnet) kommen überwiegend die röhrenförmig-ovalen, blaugrauen Blüten-Kelche zum Einsatz. Die Droge riecht intensiv und charakteristisch nach Lavendel. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe Linalylacetat und vor allem das Linalool. Lavendel wirkt antibakteriell, spasmolytisch (krampflösend)

und antiphlogistisch (entzündungshemmend). Außerdem wirkt Lavendel sedativ (dämpfend, beruhigend) mit einer Hemmung der motorischen Aktivität, einer Verkürzung der Einschlafzeit und einer Verlängerung der Schlafdauer. Interessant ist, dass Lavendel auch die Wirkung von starken Schmerzmitteln steigert. Schließlich wirkt Lavendel anxiolytisch, d. h. angstlösend. Anwendungsgebiete für Lavendel sind Unruhezustände, Einschlafstörungen und funktionelle Oberbauchbeschwerden. Traditionell verwendet man Lavendelblüten in Säckchen. Das ätherische Öl kann zudem zum Einschlafen oder zur Beruhigung Verwendung in Verdampfungsschalen finden. In unseren Apotheken erhalten

Sie Lavendel als lose Blüten in Arzneibuchqualität oder auch als ätherisches Öl. Für seinen wichtigsten Anwendungsbereich, der Reduktion von Ängsten und Unruhe, steht Lavendel als korrekt dosierte Kapsel zur Einnahme zur Verfügung. Ein Präparat mit hoher, gesicherter Qualität von Dr. Willmar Schwabe ist natürlich bei uns erhältlich.

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!



Gefällt mir:

Sie finden uns auch auf Facebook: www.facebook.com/FriedheimApotheke www.facebook.com/NikolaiApotheke
Hier posten wir regelmäßig spannende Neuigkeiten. Ihr „Gefällt mir“ macht uns viel Freude.



Aktuell dabei sein!

Unsere Beratung - Ihr Plus

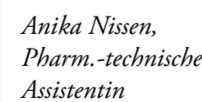
Lasea bei Unruhe und Angst
14 Kapseln
Jetzt 10,79€



Lavendel: Gut für Körper, Seele und Geist!

Meine Empfehlung:

Gesunder Darm = gesundes Immunsystem! Omnibiotic hilft.



Anika Nissen, Pharm.-technische Assistentin

Die Cochrane Collaboration, ist ein weltweites unabhängiges Netzwerk aus Wissenschaftlern, Ärzten und Angehörigen der Gesundheitsfachberufe. Sie hat bestätigt, was wir alle schon immer vermutet haben: Ein gesunder Darm bedeutet auch ein gesundes Immunsystem. So vermindern Probiotika die Gefahr einer Infektion der oberen Atemwege um etwa 47 % und die Dauer einer solchen Infektion um knapp 2 Tage. Derartige Infektionen machen sich durch Symptome

wie Fieber, Husten, Hals- und Kopfschmerz sowie Schnupfen bemerkbar.

Wir empfehlen aufgrund der Cochrane-Erkenntnisse, zur Vorbeugung einer Erkältung einmal täglich und bei akutem Infekt zwei mal täglich Omni-Biotic 10 einzunehmen. Gerne beraten wir Sie persönlich zur optimalen Anwendungszeit und -Dauer.

-20 %
AVP* 30,95 €



Omnibiotic 10
20 Beutel à 5 g
Jetzt 24,79 €

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

15. November 2021

Orthomol-Ausschank
Sie können bei uns Orthomol probieren und testen.



Auf alle Orthomol-Produkte gibt es 10 % Rabatt!

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Masoumeh Rastgoo



Ulrike Budinsky



Elham Amini



Willem A. Willms



Nele Hermanssen



Claudia Reising



Nicole Morales



Die Grippe-Impfung! Was ist zu beachten und was ist neu?

Hier erfahren Sie welche Grippe-Impfstoffe es für wen gibt und wie sie sich voneinander unterscheiden.

Ca. 75 Prozent der Schleswig-Holsteiner haben sich bereits gegen Corona impfen lassen. Doch bei der Grippe-Impfung waren wir lange nicht so gut. Um die 35 Prozent der Empfehlungsgruppe gingen in den Vorjahren zur Impfung. Die Grippe-Impfung ist unter anderem für Menschen ab 60, chronisch Kranke, Schwangere und beruflich Exponierte empfohlen. Da die Grippe im vergangenen Jahr aufgrund der Masken- und Hygiene-Maßnahmen vollständig ausfiel, ist es naheliegend, dass das Pendel dieses Jahr in die andere Richtung ausschlägt. Dadurch besteht das Risiko, die Covid-Belastungen des Wirtschafts- und Gesundheits-Systems über Gebühr zu erhöhen. Unnötige Intensivaufenthalte oder gar

Todesfälle können wir gemeinsam durch die Grippe-Impfung vermeiden.

Die STIKO empfiehlt die Grippe-Impfung für:

- alle Personen ab 60 Jahre
- alle Schwangeren ab dem 2. Trimenon
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch eine Grunderkrankung
- für Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen, die von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können
- Personen mit beruflichen Risiken, z.B. medizinisches Personal und Berufe mit viel Publikumsverkehr, z.B. Busfahrer und Lehrer

Welche Grippe-Impfstoffe gibt es?

- klassischer tetravalenter (4-Stämme) Grippeimpfstoff. Diesen gibt es bereits viele Jahre und er wird stets auf den aktuellen Grippeerreger angepasst, z. B. Influsplit Tetra.
- Flucelvax Tetra ist auch tetravalent und aus einer Zellkultur gewonnen, deshalb ohne Hühnereiweiß. Dies ist für Hühnereiweiß-Allergiker wichtig.
- Fluenz Tetra ist ein Nasenspray-Grippeimpfstoff. Er wird bei Kindern von 2-17 Jahren, ohne Spritze, angewendet.
- Neu ist dieses Jahr eine Empfehlung der STIKO, für Menschen ab 60 einen Hochdosisimpfstoff zu verwenden. Dieser, z.B. Efluelda, zeigt bei Älteren eine geringfügig aber signifikant bessere Schutzrate.

Die Influenza-Impfung kann gleichzeitig, mit einer COVID-(Auffrisch-)Impfung verabreicht werden. Die Injektion soll dann an unterschiedlichen Gliedmaßen erfolgen. Als optimaler Impfzeitpunkt gelten Oktober und November. Bis ein ausreichender Schutz aufgebaut ist, dauert es danach noch bis zu 14 Tage.

Sie haben Fragen rund um die Grippe-Impfung? Wir beraten Sie gern!

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Meine Empfehlung:

Unser Tipp für Weihnachten... Geschenkgutscheine!



Dr. Friederike Friedrich-Harder
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik

Ein schönes Fest all unseren Kunden!

Was gibt es schöneres, als Gesundheit zu verschenken? Daher ist ein Gutschein aus unseren Apotheken immer eine gute Wahl. Ob Fußpflege- oder Kosmetik-Gutschein oder einfach einen Wertgutschein mit freier Auswahl im Apotheken-Sortiment. Liebevoll von uns verpackt, machen unsere Gutscheine immer etwas her. Und sollten Sie oder Ihre Lieben nicht bei uns um die Ecke wohnen, können Sie gerne die Bezahlung per Kreditkarte oder PayPal samt kostenlosem Gutschein-Versand innerhalb Deutschlands nutzen. Viel Freude beim Verschenken!



Unsere Empfehlung:

Dr. Hauschka 30 ml
Rosen-Tagescreme oder
Rosen-Tagescreme leicht
Jetzt je 19,49€



-19%
AVP* 24,- €

Orthomol Immun
7 Trinkampullen
Jetzt 16,99€



-19%
AVP* 20,99 €

Iberogast Advance
bei Magen-Darm-
Erkrankungen 50 ml
Jetzt 18,64€



-20%
AVP* 23,30 €

„Bei häufig wiederkehrenden oder länger anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden empfehle ich Iberogast Advance. Iberogast Advance ist ohne Schöllkraut, das ist neu und besonders bei Langzeitbehandlungen effektiv. Inhalt sind sechs Heilpflanzenextrakte mit besonders beruhigenden, entzündungshemmenden und schleimhautschützenden Eigenschaften. Sehr gut verträglich.“



Annalena Dase, PTA

„Schon mit einem einzigen Tropfen Pure Vitamin D 3 erhalten Sie bereits 1000 I.E., die Ihren Tagesbedarf schon decken können. Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und den Knochenerhalt. Einfach mal über den Winter ausprobieren!“



Marcus Werner, Apotheker

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-40%
AVP* 7,38€

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



-23%
AVP* 10,98 €

Hoggar Night
20 St.
Jetzt 9,99€



-26%
AVP* 13,49 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Eubos Sensitive
Handcreme
75 ml
Jetzt 5,79€



-17%
AVP* 7,- €

Bepanthen
Wund- und
Heilsalbe 100 mg
Jetzt 12,79€



-20%
AVP* 15,97 €

Pure Vitamin D3
Tropfen
22,5 ml
Jetzt 24,49€



-25%
AVP* 30,60 €

Wärmflasche
Jetzt 14,99€



-21%
AVP* 18,95 €

Lasea
bei Unruhe und Angst
14 Kapseln
Jetzt 10,79€



-20%
AVP* 13,45 €

Magnesium Verla
50 Stück
Jetzt 15,99€



-16%
AVP* 18,99 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.12.21. 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

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.

**Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!**