

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE  
NIKOLAI + APOTHEKE

59

Jan./Feb. 2022

online

**Gefällt mir:**

Sie finden uns auch auf Facebook:

[www.facebook.com/FriedheimApotheke](http://www.facebook.com/FriedheimApotheke)  
[www.facebook.com/NikolaiApotheke](http://www.facebook.com/NikolaiApotheke)

Hier posten wir regelmäßig spannende Neuigkeiten. Ihr „Gefällt mir“ macht uns viel Freude.



Immer aktuell dabei sein!

Bei uns online bestellt – von lokal geliefert!



[www.flensburger-apotheke.de](http://www.flensburger-apotheke.de)

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- 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



Immer für Sie da!

Für alle Fragen rund um die Corona-Impfung sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne!

FRIEDHEIM + APOTHEKE  
NIKOLAI + APOTHEKE

## Über das Impfen in unseren Apotheken...

Und so geht es weiter. Lassen Sie sich gern beraten rund um das Thema, wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Omikron überrollt das Land. Deshalb möchten wir die empfehlenswerte Corona-Impfung möglichst vielen Menschen einfach und schnell in unseren Apotheken anbieten. Dabei hinkt die Realität der Beschlusslage, dass Apotheker impfen dürfen, noch hinterher. Zum Beispiel waren Ende Dezember die Wege der Impfstoffbestellung und der Vergütung für Apotheken weiterhin unklar.

Allerdings bieten die Nikolai-Apotheke an der Roten Straße und die Friedheim-Apotheke schon seit letztem Jahr Grippe-

schutzimpfungen für AOK- und BKK Mobil-Versicherte an. So konnten unsere Teams in Theorie und Praxis schon frühzeitig viel Erfahrung sammeln. Und in der Friedheim-Apotheke nahmen wir bereits im November die Anregung eines ärztlichen Kollegen aus der Nachbarschaft zur Pandemie-Bekämpfung auf. So kam es, dass verschiedene Praxisteams aus der Umgebung an den Advents-Samstagen niedrigschwellige Corona-Impfungen in unseren Räumlichkeiten ermöglichten. Die Resonanz war überwältigend gut. „Super,

unkompliziert, gut organisiert und schnell“, waren Attribute, die man uns zurief.

Ab Ende Januar möchten wir unseren Beitrag zur Pandemie-Bekämpfung nun verstetigen. Dabei soll es noch weniger Wartezeiten geben, weshalb wir künftig eine Terminvergabe anbieten. Diese startet ab dem 24. Januar 2022. Ab dann werden Impftermine auch online über einen entsprechenden Link auf unseren Internetseiten [www.friedheim-apotheke.de](http://www.friedheim-apotheke.de) und [www.nikolai-apo.de](http://www.nikolai-apo.de) buchbar sein.



## Positiv ins Neue Jahr starten!

Ein paar Inspirationen, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Kurzfristig können wir nur wenig an der Pandemie ändern. Statt aber darüber nachzudenken, was aktuell nicht geht, raten wir, aktiv Dinge zu machen, die möglich sind und gut tun. Wohlige Wärme tut der Seele gut. Ob vor dem Kamin oder mit einem Körnerkissen im Sessel. Man kann es sich gemütlich machen. Tee mit Baldrian oder auch Melisse vermag dabei den Stress zu senken, den uns diese Pandemie manchmal bereitet. Auch Bewegung draußen bei Tageslicht hilft. Ob ein Rodelabenteuer, wie es schon an den Weihnachtstagen mög-

lich war oder ein kurzer Bummel im Wald oder am Wasser. Ortswechsel und frische Luft helfen, bei guter Stimmung zu bleiben. Und wer besonders morgens einen Startkick benötigt, der sollte einfach mal eine Tageslichtlampe ausprobieren: 30 Minuten möglichst schon vor 8 Uhr vermitteln Lichtfühligen direkt einen blendenden Start in den Tag. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!



## AP0-News!

Tschüss Willm A. Willms... wir hoffen (heimlich) auf ein Wiedersehen!



Er gehört inzwischen sprichwörtlich zum Inventar der Friedheim-Apotheke. Zweimal hat er sich bereits verabschiedet und ist dann nach kurzer Pause doch geblieben. So pendelte Apotheker und geschätzter Kollege Willm A. Willms die letzten Jahre meist aus Nordstrand zu uns. Am Ende

nahm er den Weg nur noch einmal die Woche auf sich. Unsere Kunden schätzten seine umfassende pharmazeutische Erfahrung und den nordeutschen Humor. Nun möchte sich Willm A. Willms mit 70 Jahren endgültig in den verdienten Ruhestand verabschieden. Mir kommt manchmal das Gefühl, dass er auch zukünftig nicht so ganz von der Arbeit lassen wird. Wir werden ihn vermissen „unseren Nordstrander“ mit Erfahrung, viel Ruhe, Humor und Herz war er unser Fels in der Brandung. Herzlichen Dank für die großartige Zeit!

Dr. Friederike Friedrich-Harder

## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Ann-Kathrin Weiß



Kristin Wolter



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



### Termine zum Vormerken:

**Osteoporose-  
Früherkennung  
Knochendichte-Messung  
vom 7. - 12. März 2022**  
Knochenbrüchen vorbeugen  
mittels Früherkennung.



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

NIKOLAI+APOTHEKE

## MAGNESIUM...kann mehr, als man denkt!

Dieses wichtige Mineral ist ein Nährstoff, der für Organe, Gewebe und Zellen im menschlichen Körper notwendig ist.

**M**agnesiummangel kann sich aber auch anders bemerkbar machen:

- Bei Allergien, Alzheimer, Bluthochdruck, Diabetes oder Kopfschmerzen. Die Liste der Erkrankungen, bei denen Magnesium einen positiven Einfluss hat, ist lang. Meistens merken wir erst, wie wichtig Magnesium ist, wenn es fehlt, also bereits ein Mangel besteht.

Ein gutes Beispiel sind die Wadenkrämpfe, aber auch zuckende Mundwinkel und Restless-Legs können durch eine Magnesiumzufuhr verbessert werden.

**Magnesiummangel kann sich aber auch anders bemerkbar machen:**

- Bei Herz und Kreislauf: hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen.

- Bei Nerven und Psyche: Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, Schlafstörungen
- Mikronährstoffe: Vitamin-D-Mangel
- Beim Fettstoffwechsel: erhöhte Triglyceride-Werte
- Zuckerstoffwechsel: erhöhtes Risiko für Typ 2 Diabetes
- Magen und Darm: Verstopfung, krampfartige Beschwerden
- Niere und Harnwege: Nieren- und Blasensteine
- Bei Frauen: Regelschmerzen, vorzeitige Wehen

**Risikofaktoren für Magnesiummangel:**

- Allgemeine Faktoren: Stress, Schwangerschaft, Sport, Alter

- Medikamente: Harntreibende Medikamente (Diuretika), Kortison, Abführmittel, Antidiabetika, Omeprazol und Pantoprazol
- Ernährung: Alkohol, Fastfood
- Erhöhte Verluste: Diabetes Typ 1 und 2, Durchfall, Erbrechen, starkes Schwitzen
- Stoffwechsel: Schilddrüsenüberfunktion, Fettstoffwechselstörung

Magnesium Verla  
50 Stück  
**Jetzt 15,99€**



**-16%**  
AVP\* 18,99 €

**Wieviel Magnesium braucht der Mensch?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Zufuhr von 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag. Dies gilt aber für einen normal gesunden Menschen. Im Einzelfall kann die Empfehlung deutlich höher sein. So empfiehlt Uwe Gröber (Leiter der Akademie Mikronährstoffmedizin) z. B. bei einem Typ2 Diabetes eine Zufuhr von 6 bis 10 mg Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht. D. h. bei einer 80 kg schweren Person 480 bis 800 mg Magnesium pro Tag.

**Für eine individuelle Beratung sprechen Sie uns gerne an.**

### Meine Empfehlung:

#### Energie-Kur mit Schüssler Salzen Fit für das Frühjahr!

Sie lösen Anspannung, helfen Ärger zu überwinden und bringen neue Energie. Ihre perfekten Begleiter für einen guten Start im neuen Jahr: Fragen Sie uns gerne nach der individuell passenden Dosierung!

**Tipp:** Zusätzlich hilft einfach mal Rauskommen. Durch 10-20 Min. an der frischen Luft bekommt man Abstand von Konflikten und Problemen und die Gedanken können sich neu sortieren!

Fit ins Frühjahr!

**Energie-Kur Biochemie**  
Nr. 3 D12, Nr. 5 D6,  
Nr. 7 D6 je 200 Tabl.  
**Jetzt 24,99 €**



**-16%**  
AVP\* 29,70 €

**Biochemie Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12.** Unterstützt die Immunabwehr und verbessert die Sauerstoffaufnahme in den Körper.  
**Biochemie Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** Gibt Kraft bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.  
**Biochemie Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6.** Fördert die Entspannung und den Schlaf sowie die Erholung über Nacht.

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Corona-Test-Station

Termine vereinbaren über [www.mein-coronatest.net](http://www.mein-coronatest.net) oder ohne Termin einfach vorbeikommen.  
Öffnungszeiten:  
Mo - Sa ab 7.30 Uhr



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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Marcus Werner



Masoumeh Rastgoo



Ulrike Budinsky



Elham Amini



Christina Eberle



Nele Hermansen



Janika Johannsen



Nicole Morales



## Polizeieinsätze an der Friedheim-Apotheke

Mal wird unsere Teststation im Marrensdamm blockiert, mal werden Impfpässe gefälscht ... die Polizei hat zu tun.

**E**s fing damit an, dass wir einen anonymen Tipp bekamen, dass eine Gruppe von Corona-Gegnern sich unsere Teststation als Ziel gesucht habe. Die Teststation liegt zwei Häuser neben der Friedheim-Apotheke im Marrensdamm 6. Hier bieten wir montags bis samstags ab 7.30 Uhr kostenlose Corona-Schnelltests an. Termine können Sie sich online unter [www.mein-Coronatest.net](http://www.mein-Coronatest.net) reservieren, aber auch spontan vorbeikommen.

Die Gruppe von Coronagegnern soll bereits in der Nordstadt eine ähnliche Aktion durchgeführt haben. Hier wurden Kunden daran gehindert, die Teststation zu betreten. Außerdem wurden die QR-Codes für die Anmeldung zum

Test unkenntlich gemacht. Zum Glück blieb uns allen dies erspart. Die Polizei kam mit einer überraschenden Mannschaftsstärke und verhinderte den angekündigten „Spaziergang“.

Die Kriminalpolizei warnt aktuell vor den Fälschungen. Besonders im Fokus sind aufgeblogene Heftklammern, Stempel, die nicht existieren, aber auch gestohlene Chargenaufkleber. Für die Fälscher ist die Digitalisierung der Impfung

von großer Bedeutung. Hier lässt sich nachträglich schwerer feststellen, von wem die Impfung verabreicht wurde. Übrigens, neben dem kostenlosen digitalen Impfzertifikat erhalten Sie bei uns auch die Immunkarte.

Für 9,90 Euro ist sie im Scheckkartenformat der robuste Reisebegleiter für Jung und Alt. Es ist kein Smartphone notwendig! Sie eignet sich perfekt für jegliche Aktivitäten und Reisen in Deutschland und Europa (Bitte beachten Sie geänderte Einreisebedingungen!). Denn die Immunkarte lässt Sie beispielsweise auch in einer langen Partynacht oder bei reisbedingt leerem Handy oder bei Handy-Verlust nicht im Stich.

**Haben Sie weitere Fragen rund um den Impfpass, das Impfzertifikat oder die Immunkarte?**

**Wir beraten Sie gerne!**

FRIEDHEIM+APOTHEKE  
NIKOLAI+APOTHEKE



**Hol dir die neue Immunkarte**

### Meine Empfehlung:

#### NEU: Gelenk Complex für Hunde

Aus dem Hause Queisser kommt ein neues Gelenk-Produkt für Hunde und Katzen. Der Gelenk Complex setzt auf Kollagen, Grünlippmuschelpulver und Weihrauch. Die Produkte kommen als eine Art Leckerlie auf den Markt, sodass die Tiere die Einnahme leichter akzeptieren. Die Fütterungsempfehlung beträgt drei Monate. Insbesondere Katzen zeigen aber nicht, wenn sie Schmerzen haben, sodass eine regel-

mäßige ärztliche Kontrolle erfolgen sollte. Die Fütterungsempfehlung richtet sich nach Gewicht des Tieres. Wichtig: Die Produkte sind keine Leckerlies, sondern Ergänzungsfuttermittel. Die Anzahl der Chews und Licks sollte sich an der empfohlenen Tagesration orientieren.

**Gelenk Complex**  
30 Kautabletten  
**Jetzt 15,99 €**



**-20%**  
AVP\* 19,95 €



**Ein Tipp von Kalle!**



Constanze Erichsen, PKA

Gesundheit für die Vierbeiner!

**Unsere Empfehlung:**

Orthomol Arthroplus  
Bei Gelenkverschleiß  
30 Stück **Jetzt 54,99€**



**-19%**  
AVP\* 67,99 €

Dr. Theiss Melatonin  
Einschlafspray 30 ml  
**Jetzt 7,99€**



**-20%**  
AVP\* 9,95 €

Vigantolvit 2000 I.E.  
Vitamin D3 120 Stück  
**Jetzt 14,99€**



**-17%**  
AVP\* 17,99 €

„Ein erholsamer Schlaf bietet die Voraussetzung für einen guten Start in den Tag. Stressige Lebensphasen, Schicht- und Nachtarbeit können zu Schlafproblemen führen. Dabei ist das körpereigene Melatonin an der Steuerung der Schlaf- und Wachzeiten beteiligt. Ich empfehle Dr. Theiss Melatonin Einschlafspray.“



Beate Schwensen  
Pharm.-technische Assistentin

„Im Paracetalgin vereinen sich der bekannte Wirkstoff Paracetamol und Algin, ein Stoff der aus der Braunalge gewonnen wird. Für schnelle Schmerzlinderung. Die Tablette löst sich dank natürlichem Algin besonders schnell auf. Frei von Lactose, Gluten und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs.“



Lars Baeck, Apotheker

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

Voltaren Schmerzgel\*\*  
Forte Gel 100 g  
**Jetzt 15,99€**



**-20%**  
AVP\* 19,90 €

Gelomyrtol Forte  
Kapseln  
20 St. **Jetzt 8,49€**



**-25%**  
AVP\* 11,25 €

Iberogast Classic 20 ml  
**Jetzt 8,49€**



**-25%**  
AVP\* 11,28 €

**Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...**

**...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege**

Energie-Kur Biochemie  
Nr. 3 D12, Nr. 5 D6,  
Nr. 7 D6 3 x 200 Tabletten  
**Jetzt 24,99**



**-16%**  
AVP\* 29,70 €

Sinupret extrakt  
20 Tabletten  
**Jetzt 12,79€**



**-20%**  
AVP\* 15,97 €

Talcid gegen Sodbrennen  
20 Kautabletten  
**Jetzt 5,79€**



**-17%**  
AVP\* 6,97 €

Hylo Gel  
Augentropfen 10 ml  
**Jetzt 13,79€**



**-19%**  
AVP\* 16,95 €

Paracetalgin Ratio\*\*  
20 Stück  
**Jetzt 3,29€**



**-18%**  
AVP\* 3,99 €

Nasenduo Ratio  
Abschwellend  
und pflegend  
10 ml  
**Jetzt 5,29€**



**-19%**  
AVP\* 6,50 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 28.02.22. 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](http://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](http://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.