

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE  
NIKOLAI + APOTHEKE

60

März/April 2022

Aktuell

**Wir suchen...  
Auszubildende  
(m/w/d)**

für die Nikolai+Apotheke. Du bist kommunikativ und hast Lust auf Menschen? Der Beruf der PKA umfasst u.a. Warenbearbeitung und Bestellung. Beantwortung von Anfragen per Telefon und Mail, Preiskalkulation und Warenpräsentation. Dies setzt gute Mathematik- und Deutschkenntnisse voraus. Wir sind ein buntes Team mit Spaß an unserem Beruf. Wenn Du Lust hast dabei zu sein, dann sende deine Bewerbung an: [info@nikolai-apo.de](mailto:info@nikolai-apo.de)

**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



**Kommen Sie vom 7. – 12. März in die NIKOLAI+APOTHEKE zu unserer Früherkennungs-Messung.**

Für nur 14,- Euro wird Ihre Knochendichte am Fersenbein gemessen sowie anhand eines Fragebogens Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ermittelt.

**Wir beraten Sie gerne!**

## NIKOLAI+APOTHEKE: Osteoporose-Früherkennung

Beugen Sie Knochenbrüchen vor. Knochendichte-Messwoche vom 7.-12. März in der NIKOLAI+APOTHEKE.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Masse und die Dichte der Knochen abnimmt. Dadurch werden die Knochen, insbesondere die Wirbelkörper der Wirbelsäule, 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 unklaren Rückenschmerzen. Andere berichten über eine Art Schwächegefühl im Rücken.

Eindeutige Warnzeichen gibt es nicht. Irgendwann kann es dann plötzlich zum Knochenbruch kommen, typischerweise aus nichtigem Anlass: Ein Sturz aus dem Stand, manchmal auch nur das Abstützen der Hand, eine Drehbewegung, ein Hustenstoß.

Durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche, insbesondere Oberschenkel- und Wirbelkörper-Frakturen, gehen mit reduzierter Lebensqualität und 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. Vitamin 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.

*Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an der Messung die 3G-Regel gilt: Geimpft, genesen oder nicht älter als 24 Stunden getestet. Bitte Terminvereinbarung in der Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400.*

## Jetzt Impftermin zum Schutz vor Covid-19 vereinbaren

Gemeinsam gegen Corona! Einfach Termin online machen.

Wie angekündigt sind die Corona-Impfungen in der Friedheim-Apotheke und in der Nikolai-Apotheke gestartet. Wir impfen alle Personen ab 18 Jahren von der ersten bis zur vierten Impfung (Auffrischung/Booster), aktuell mit dem Impfstoff von Biontech. Die letzte Covid-Impfung oder Genesung sollte mindestens drei Monate zurückliegen. Ihre Terminvereinbarung funktioniert ganz einfach über unsere Internetseiten [www.friedheim-apotheke.de](http://www.friedheim-apotheke.de) oder [www.nikolai-apo.de](http://www.nikolai-apo.de). Bitte bringen Sie zum

Impftermin Ihren Personalausweis, Ihren Impfausweis und die Formulare aus der Online-Terminvereinbarung mit. Wir sind immer für Sie da!



Einfach Termin vereinbaren unter: [www.friedheim-apotheke.de](http://www.friedheim-apotheke.de) [www.nikolai-apo.de](http://www.nikolai-apo.de).

## AP0-News!

### Prima Klima!

Na nu, was macht Kristin Wolter denn da mit dem Rohr im Arm? Normalerweise ist sie als Apothekerin für alle Fragen rund um Ihre Gesundheit und Medikamente bekannt. Kürzlich aber hat der Klima-Fachbetrieb, welcher unsere Klimaanlage in der Nikolai-Apotheke ersetzte, Frau Wolter spontan in sein kompetentes Team integriert. Während der Montage, durfte sie immer mal wieder etwas festhalten oder anreichen. Natürlich auch ganz im Sinne

einer weiteren Optimierung des Betriebsklimas ihres Arbeitsplatzes. Denn das verbesserte Raumklima erleichtert nicht nur uns und Ihnen den Einkauf in den Sommermonaten, er sorgt auch für optimale Lagerbedingungen für alle Arzneimittel und Kosmetika. Wir sind immer für Sie da!



Kristin Wolter

## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Ann-Kathrin Weiß



Lars Baeck



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Kristin Wolter



Karolina Antosik



### 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.



Ihr Plus 

NIKOLAI+APOTHEKE

## Träge Verdauung und Verstopfung ist häufig

Eine gute Verdauung und Verstoffwechslung ist wichtiger als wir denken. Hier wertvolle Tipps und Ratgeber.

Es ist keine Seltenheit, dass Menschen durch veränderte Lebensumstände oder Essgewohnheiten, zum Beispiel auf Reisen, Probleme beim Stuhlgang bekommen. Der Darm wird träge, der Stuhl wird hart und oft bleibt der Stuhlgang auch über mehrere Tage aus. Neben diesen gelegentlich und in der Regel nicht krankhaften Verdauungsbeschwerden kann es auch zu einer chronischen, dauerhaften Obstipation (Verstopfung) kommen. Wichtig ist in diesem Fall, dass bei Blut im Stuhl, größeren Gewichtsveränderungen, allgemeinem Schwäche- oder Krankheitsgefühl sowie dem Verdacht auf Arzneimittel-Nebenwirkungen ein Arzt konsultiert wird. Dies empfehlen

wir auch generell bei Verstopfung von Kindern unter 6 Jahren. Die Stuhlfrequenz und auch das persönliche Beschwerdefinden wann eine Verstopfung vorliegt, ist sehr variabel. Nach Lehrbuch gilt 2x Stuhlgang pro Woche noch als normal. Das kann individuell aber ganz anders empfunden werden. Was tun? Zunächst sollte durch mindestens 1,7 Liter oder mehr Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und ballaststoffreiche Ernährung versucht werden, die Lage zu verbessern. Auch Flohsamenschalen (Psylli semen) oder Omni logic fibre aus der Apotheke und Weizenkleie können helfen. Sollte Vorbeschriebenes nicht ausreichen, stehen stärkere

Mittel, auch für die Daueranwendung, zur Verfügung. Hierzu zählen Macrogol und Lactulose-Sirup. Laxoberal und Dulcolax zur kurzfristigen Darmentleerung binnen 8-10 Stunden sollten hingegen nicht regelmäßig sondern nur gelegentlich angewendet werden. Sie sind dabei besser verträglich als die Hausmittel Glaubersalz und Bittersalz. Deren Verwendung ist nicht mehr zeitgemäß und sollte vermieden werden. Längerfristig können auch Probiotika eine Regulierung der Darmfunktion bewirken. Hierbei werden dem Darm durch Unterstützung „gute“, auch natürlich im Darm vorkommende Bakterien als Trinksuspension zugeführt. Vor allem mit den Produkten

von Omni Biotic haben wir in den letzten Jahren gute Erfahrungen gemacht.

**Gesunde Verdauung oder Verdauungsstörung? Bei Fragen, sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!**



Eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung trägt u.a. zu einer harmonischen Verdauung bei. Außerdem ist ausreichende Bewegung und ein stressfreier Lebensstil ratsam.

### Meine Empfehlung:



Michaela Niklasson, PKA

#### Louis Widmer: Jetzt in der Nikolai+Apotheke

Die Produkte von Louis Widmer sind einzigartig. Sie sind dank den hochdosierten Wirkstoffen hochwirksam und trotzdem sehr gut verträglich. Eine schöne, glatte Haut strahlt Jugendlichkeit und Frische aus – doch jeder Hauttyp hat spezifische Bedürfnisse bei der Pflege und Reinigung. Deshalb bietet Louis Widmer ein komplettes Pflegeprogramm mit Präparaten, die genau auf die Anforderungen des jeweiligen Hauttyps abgestimmt sind: Von Cure bis Care.

Alle Produkte sind parfümiert und unparfümiert erhältlich. Das Traditionsunternehmen produziert in der Schweiz und verzichtet vollständig auf Tierversuche. Außerdem sind 98 % der Produkte vegan. Probieren Sie es aus.

10% SPAREN

**Kennenlern-Rabatt**  
gültig bis 30. April 2022  
NIKOLAI+APOTHEKE Südermarkt 12



Für schöne und glatte Haut

Ihr Plus

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Unser Apotheken-Service

... dass Sie bei uns folgende Dinge ausleihen können:  
[Medela Milchpumpen](#)  
[Babywaagen](#)  
[Pari-Boys zur Inhalation](#)  
[Rollstühle](#)  
[Rollatoren](#)  
Leihgebühren und mehr Infos dazu erfahren Sie unter Tel. 0461-37480



FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Marcus Werner



Masoumeh Rastgoo



Ulrike Budinsky



Elham Amini



Claudia Reising



Nele Hermansen



Janika Johannsen



Nicole Morales



## Störung der Schilddrüse lässt die Seele leiden

Die in der Schilddrüse produzierten Hormone beeinflussen auch unser psychisches Wohlbefinden.

Bei Schwermut oder Antriebslosigkeit wird schnell eine depressive Verstimmung diagnostiziert. Doch hinter diesen Symptomen können auch Hormone stecken. Nicht selten sind die psychischen Veränderungen, vor allem aber eine depressive Verstimmung, erste Anzeichen einer Funktionsstörung der Schilddrüse und erst im weiteren Krankheitsverlauf kommen körperliche Beschwerden hinzu. Depressionen zählen zu den häufigsten Gründen für Berufsunfähigkeit in Deutschland. Die Störung verläuft dabei in der Regel in mehr oder weniger ausgeprägten Schüben. Viele Ärzte denken bei Frauen Ende 50, Anfang 60 reflexartig an Wechseljahrsymptomatik und nicht zuerst an die

Schilddrüse, wenn sie mit depressiver Stimmung in die Sprechstunde kommen. Die Untersuchung der Eierstöcke ergibt naturgemäß einen Hormonmangel. Dieser wird mit Hormonersatzpräparaten behandelt. Die Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion wird leicht übersehen. Die Folge ist, dass es den Frauen immer schlechter geht. Die Erkrankung der Schilddrüse entwickelt sich bei den meisten Menschen schleichend, deswegen sind Symptome am Anfang oft nur schwach ausgeprägt und unser Körper gewöhnt sich langsam an den veränderten Hormonspiegel. So ist es zu erklären, dass viele Patienten lange mit einer unerkannten Schilddrüsenerkrankung leben, bevor

sie überhaupt einen Arzt aufsuchen. Dabei zeigt ein Bluttest schnell eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse. Mögliche Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind zahlreich: So können neben depressiver Stimmung etwa Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung und fehlende Belastbarkeit auftreten. Haare können in Folge der Krankheit trocken, struppig, stumpf und glanzlos werden – das kann sogar bis hin zu Haarausfall gehen. Möglich sind auch Zyklusstörungen bei der Frau, Ohrenrauschen, Pigmentflecken oder nächtliches Kribbeln in den Händen und Unterarmen. Sollten Sie eines dieser Symptome bei sich feststellen, suchen Sie

einen Arzt auf und lassen Sie sich untersuchen.

**Haben Sie weitere Fragen rund um das Thema Schilddrüse?**

**Wir beraten Sie sehr gerne!**

FRIEDHEIM+APOTHEKE  
NIKOLAI+APOTHEKE



### Meine Empfehlung:



Beate Schwemssen, PTA

#### EUBOS-Tag am 7. März

Wenn Sie ausprobieren möchten, ob ein bestimmtes EUBOS-Produkt das richtige für Sie ist, können Sie hier am 7. März einfach mal vorbeischauen, denn dann ist unser EUBOS-Tag mit vielen tollen EUBOS-Produkten und das zum Vorteilspreis von **20 % auf alle EUBOS-Produkte**. Eine optimal auf Ihre Haut abgestimmte Pflege kann Ihnen unsere EUBOS Hautberaterin an unseren Aktionstagen



zusammenstellen.

Kommen Sie gerne vorbei, wir beraten Sie gerne.

EUBOS

Prima-Kosmetik für Ihre Haut

**Unsere Empfehlung:**

Eubos Fußcreme  
10 % Urea  
mit 25%  
mehr Inhalt.  
**Jetzt 8,79€**



**Sondergröße**

**-14 %**  
AVP\* 10,20 €

Orthomol Hair Intens  
60 Kapseln  
**Jetzt 23,99€**



**-20 %**  
AVP\* 29,99 €

Pure Vitamin D3  
Tropfen  
22,5 ml  
**Jetzt 25,29€**



**-20 %**  
AVP\* 31,60 €

„Orthomol Hair Intense gibt innere Stärke für schönes Haar. Ob lockig oder glatt, blond oder braun, kurz oder lang – Haare gelten als Schönheitssymbol, vor allem für die Frau. Orthomol Hair Intense kombiniert wichtige Mikronährstoffe und B-Vitamine mit den Aminosäuren L-Cystein und L-Methionin sowie das patentierte KeraLiacin® u.v.m.“



Christina Eberle, Kosmetikerin

„Doppelherz Flohsamenschalen unterstützen eine ballaststoffreiche und gesunde Ernährung. Reich an hochwertigen Ballaststoffen unterstützen sie die natürliche Verdauung und die Darmgesundheit. Geschmacksneutral und zur längerfristigen Anwendung geeignet.“



Angela Witte, PTA und Heilpraktikerin

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

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



**-40 %**  
AVP\* 7,38 €

Vitamin B Loges  
60 St. **Jetzt 16,99€**



**-23 %**  
AVP\* 21,95 €

ASS-protect ratiopharm\*\*  
100 St. **Jetzt 3,99€**



**-14 %**  
AVP\* 4,64 €

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

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

Ciclopoli  
3,3 ml Nagellack  
**Jetzt 22,99€**



**-19 %**  
AVP\* 28,35 €

Bepanthen Heilsalbe  
50 g  
**Jetzt 7,99€**



**-20 %**  
AVP\* 9,97 €

Thomapyrin Intensiv\*\*  
**Jetzt 6,99€**



**-17 %**  
AVP\* 8,43 €

Voltaren Schmerzgel forte\*\* 180 g  
**Jetzt 24,99€**



**-17 %**  
AVP\* 30,19 €

Eubos Hyaluron repair filler day **Jetzt 19,99€**



**-20 %**  
AVP\* 25,00 €

Eubos Hyaluron repair filler day mit LSF 20  
**Jetzt 22,60€**

**-20 %**  
AVP\* 28,25 €

Doppelherz Flohsamenschalen  
250 g  
**Jetzt 6,49€**



**-18 %**  
AVP\* 7,95 €

**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.