

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE  
NIKOLAI + APOTHEKE

61

Mai 2022

Aktuell

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!



**Unser Tipp:**  
Ein gesunder Darm  
profiert auch von  
einer regelmäßigen  
Detox-Kur. Dafür sind  
gesunde Obst- und  
Gemüsesäfte ideal.  
Jetzt entgiften!

FRIEDHEIM + APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE  
Südermarkt 12



Nutzen Sie unseren  
professionellen  
Blutdruckgeräte-Check  
mit Prüfprotoll.

Bei Abgabe Ihres Geräts bis zum 12. Mai  
überprüfen wir dieses ca. binnen  
einer Woche für nur 12,50 Euro.

## Misst Ihr Blutdruck-Messgerät genau?

Lassen Sie es einfach bei uns in der FRIEDHEIM+APOTHEKE überprüfen!

**B**luthochdruck haben viele Menschen. Deshalb steht auch in vielen Haushalten inzwischen ein Blutdruckmessgerät. Doch welche Qualität hat die Selbstmessung zu Hause? Wie genau sind die Werte und wie unterscheiden sich die einzelnen Messgeräte voneinander?

Zu unterscheiden sind zunächst Handgelenks- und Oberarmgeräte. Hier gibt es bereits durch die Messtechnik eine große Fehlergefahr bei der Messung am Handgelenk. Denn im Falle des Oberarmgeräts erfolgt die Messung quasi

automatisch korrekt auf Herzhöhe. Voraussetzung dafür ist das Anlegen der Blutdruckmanschette 2 Fingerbreit über der Ellenbeuge. Beim Handgelenkgerät hingegen ist die Höhe der Messung im Verhältnis zum Herzen nicht sicher. Legt man z. B. den Arm auf Tisch oder Stuhllehne ab, so verfälscht der Höhenunterschied zum Herzen bereits die Messung.

Allgemein gilt: Der Wert, der beim Arzt gemessen wird, ist meistens etwas höher als zuhause. Dieses Phänomen wird Weißkitteleffekt genannt und kommt vermutlich durch

die Aufregung des Arztbesuchs zustande. Allerdings gilt in der häuslichen Selbstmessung auch der strengere Grenzwert von 135/85 mmHg als Obergrenze (beim Arzt 140/90 mmHg). Blutdruckmessgeräte gibt es auch beim Discounter und nicht nur in der Apotheke. Was sollte man beim Kauf mit Blick auf die Messgenauigkeit beachten?

Die deutsche Hochdruckliga testet Blutdruckmessgeräte. Die getesteten Geräte erhalten dann das DHL-Prüfsiegel. Es handelt sich um unabhängige Testreihen an 96 Probanden

pro Gerät. Dieser Test ist für die Hersteller freiwillig und schlägt sich etwas im Preis nieder.

Außerdem gibt es von der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie ebenfalls eine Überprüfung von Geräten. Um Kosten niedrig zu halten werden hier allerdings nur 33 Probanden herangezogen. Diese Geräte tragen ein ESH-Siegel. Wir empfehlen grundsätzlich Geräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga zu erwerben. Denn ein nicht gut eingestellter Blutdruck erhöht das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz und Nierenschwäche. Angesichts dessen sind die überschaubaren Mehrkosten für ein solches Gerät gut investiert.

Selbstverständlich finden Sie bei uns Geräte mit den oben genannten Prüfsiegeln (sie haben bis zu 3 Jahre Garantie). Nach Ablauf der Garantie sollten Sie Ihr Gerät regelmäßig auf die Messgenauigkeit überprüfen lassen, dann können Sie es mit gutem Gewissen ein Jahrzehnt oder länger benutzen.

Sprechen Sie uns an,  
wir beraten Sie  
gerne direkt in der  
FRIEDHEIM-APOTHEKE  
oder unter 0461-37480.

## Jetzt zur Darm-Gesundheit beraten lassen!

Am Mo, 9. Mai von 10 - 17 Uhr in der NIKOLAI+APOTHEKE.

In der westlichen Welt sieht man seit Jahren einen rasanten Anstieg an Autoimmunerkrankungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien. Hinzu kommen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck. Forscher sehen eine Hauptursache dafür in unserer modernen Lebensweise und Ernährung. Hieraus resultierend oft ein zunehmend entzündeter Darm, durch den unsere Darmbarriere geschwächt wird. Ein gesunder Darm ist aber essentiell für einen gesunden Kör-

per. Auch unser Stoffwechsel ist von einer intakten Darmschleimhaut abhängig. Denn diese steuert, welche Stoffe in unseren Körper hineingelangen: Sind es gute Nährstoffe, die wir brauchen oder sind es eher Schadstoffe, die eingelassen werden?

Heilpraktikerin Sandra Lüers hilft, der Ursache Ihrer Darm-Probleme auf den Grund zu gehen. Vereinbaren Sie einen Termin zur Darmberatung! Am 9. Mai von 10 - 17 Uhr in der Nikolai-Apotheke an der Roten Straße. Tel. 0461-150400.

AP0-News!

### Unser Botendienst

Ob Kosmetik, Hustenmittel oder Ihr Arzneimittel auf dem Rezept. Unser Anliegen ist es, Ihre Wünsche direkt zu erfüllen. Manchmal ist das allerdings nicht möglich, dann bieten wir gerne einen kostenlosen Botendienst im ganzen Flensburger Stadtgebiet, Glücksburg, Wees und Harssee an.

Unser Botendienst ist nicht nur kostenlos, sondern auch umweltbewusst.

Um den Einzugsbereich der Friedheim-Apotheke sind wir

schon immer mit dem Fahrrad unterwegs. Längere Strecken nach z. B. Glücksburg oder Harssee übernimmt der Autobote der Nikolai-Apotheke. Hier haben wir schon vor über einem Jahr ein Elektroauto angeschafft, das inzwischen vollständig mit Solarstrom betrieben wird.

Probieren Sie es aus!



Wir liefern  
gerne für Sie!

## Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Ann-Kathrin Weiß



Lars Baack



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Kristin Wolter



Michaela Niklasson

### Wie kann man sich vor einem Zeckenbiss schützen?

- Hohes Gras und Sträucher im Unterholz meiden.
- Lange Hosen, lange Ärmel und Socken tragen.
- Auf heller Kleidung fällt eine krabbelnde Zecke besser auf.
- Bei Kindern kommt es oft zum Zeckenbiss am Haaransatz. Hier helfen Kappen oder Hüte.



### Termine zum Vormerken:

13. - 17. Juni 2021

#### Beinvenen-Testwoche

Sind Ihre Venen fit? Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie Ihre Venen bei uns testen! Anmeldung in der Nikolai-Apotheke oder unter Tel. 0461-150 400.



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



NIKOLAI+APOTHEKE

## Sommerzeit ist immer auch Zeckenzeit!

Wer draußen unterwegs ist, sollte sich vor Zecken schützen. Mit steigenden Temperaturen nimmt die Zeckenlage zu.

Die Sonne lockt uns vor die Tür. Doch das Picknick im grünen Gras kann schnell mit einem Arztbesuch enden. Denn auch die Zecken sind draußen unterwegs.

Ist man früher davon ausgegangen, dass ein Zeckenbiss ungefährlich sei, so weiß man heute dass Zecken verschiedene Krankheiten übertragen können.

Generell gilt: Zecke so schnell wie möglich entfernen. Ob sie dabei eine Zeckenkarte, eine Zeckenzange oder einfach eine Pinzette verwenden bleibt natürlich Ihnen überlassen. Hauptsache ist, dass die Zecke beim Entfernen nicht gequetscht wird. Sonst „erbricht“ sie den Krankheitserreger in die Wunde. Deshalb auch Finger weg von

Hausmittelchen wie Klebstoff, Alkohol oder Öl. Auch diese führen zu erhöhter Infektionsgefahr.

Generell unterscheidet man zwei Krankheiten die übertragen werden könnten:

#### 1. Borreliose

Mit Borreliose sind heute deutschlandweit bis zu 50 % der Zecken infiziert. Die Bakterien werden nach etwa 12-24 Stunden an den Menschen übertragen. Der Krankheitsverlauf einer Borreliose ist unterschiedlich. Meist tritt nach kurzer Zeit ein starke Rötung im Bereich des Zeckenbisses auf. Auch Grippe-symptome, Müdigkeit und Fieber können eine Infektion anzeigen. Wird die Infektion nicht bemerkt und behandelt, dann kann es nach

Wochen oder Monaten zu Gelenkentzündungen, Lähmungen, Hirnhautentzündung oder Entzündungen des Herzmuskels komme.

Berühmtes Beispiel hierfür ist Bastian Schweinsteiger. Eine nicht erkannte Borreliose führte wiederholt zu starken Knieschmerzen und schließlich zum Aussetzen in der Saison.

#### 2. Frühsommer-Meningoenzephalitis (kurz FSME)

Der FSME-Virus wird über die Speicheldrüsen der Zecke übertragen und gelangt sofort nach dem Stich in den Körper. Je nach Verbreitung liegt das Risiko, sich durch einen Zeckenstich zu infizieren, bei 1:25 bis zu 1:100.

Besonders Regionen in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen,

Thüringen und Rheinland-Pfalz sind betroffen, ebenso weite Teile Ost- und Südeuropas. FSME ist eine Erkrankung des Zentralnervensystems, eine Hirnhaut-Entzündung, die in Einzelfällen zu schweren Behinderungen oder zum Tode führen kann.

Gegen FSME kann man sich impfen lassen. Diese Impfung wird z. T. von den Krankenkassen auch erstattet. Allerdings kommt FSME im nördlichen Schleswig-Holstein quasi nie vor.

Anti-Brumm ist das Mittel der Wahl, um Zeckenbissen vorzubeugen.



### Meine Empfehlung:

#### Haben Sie schon eine SOS-Notfalldose?

Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan und Patientenverfügung - wie soll der Rettungsdienst oder Arzt diese wichtigen Informationen im Notfall finden? Die Lösung könnte in Ihrem Kühlschrank stehen. Ihre Notfalldaten kommen in eine Notfalldose und werden in der Kühlschrank-TÜR aufbewahrt. Sie haben einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden. In unseren Notfalldosen ist zusätzlich ein Aufkleber. Dieser kann innen an die Haustür geklebt werden. Dadurch

SOS-Notfalldose  
Jetzt 3,49 €



sieht der Rettungsdienst, dass eine Notfalldose mit wichtigen Infos im Kühlschrank verfügbar ist. Entscheidend für Sie: Es gehen keine relevanten Informationen verloren! Denn nicht jedem gelingt es, in einer Notfallsituation, Angaben zum Gesundheitszustand oder anderen wichtigen Details zu machen. Zudem kann es sein, dass wichtige Details vergessen werden. Die Notfalldose ist auch eine große Hilfe für Familie, Freunde und Bekannte.

Die Dose kann  
gesunden  
Leben retten!

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Termine zum Vormerken:

Di, 14. Juni 2021  
von 10-17 Uhr

#### Darm-Beratungstag

Wir helfen Ihnen der Ursache Ihrer Darm-Probleme auf den Grund zu gehen. Vereinbaren Sie einen Termin zur Darmberatung! In der Friedheim-Apotheke Tel. 0461-37 480.

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



Claudia Reisig



Nele Hermansen



Janika Johannsen



Nicole Morales



## Pigmentstörungen – was steckt dahinter?

An Stellen, wo übermäßig viel Melanin gebildet wird, entstehen Pigmentflecken. Es gibt verschiedene Ursachen.

Sommersprossen, Muttermale, Altersflecken: Pigmentstörungen zeigen sich ganz unterschiedlich. Als Pigmentstörungen bezeichnet man Flecken der Haut, deren Ursache in einer veränderten Produktion des Hautfarbstoffs Melanin liegt. Vor allem, wenn diese im Gesicht auftreten, empfinden Betroffene sie häufig als Makel. Eine verstärkte Sonneneinstrahlung, Hormone oder eine genetische Veranlagung können zu einer Hyperpigmentierung führen. Außerdem erhöhen verschiedene Medikamente die Wahrscheinlichkeit hierfür. Der Grund: Sie machen die Haut gegenüber Licht empfindlicher. Dazu gehören unter anderem Antibiotika, bestimmte Chemotherapeutika und Johanniskrautpräparate.

In manchen Fällen sind Pigmentstörungen auch die Folge von Verbrennungen oder Defektheilungen, z. B. nach Hautpilz oder Gürtelrose. Auch entzündliche Erkrankungen im Gesicht wie die Akne können zur einer gestörten Melaninbildung führen. So bleiben nach Abheilen der Akne manchmal dunklere Hautareale zurück. Ist dagegen ein Mangel an Melanin vorhanden, kommt es zu einer Hypopigmentierung der Haut. Typisches Beispiel hierfür ist die Weißfleckenkrankheit (Vitiligo).

In der Regel sind Pigmentflecken harmlos. Jedoch ist es ratsam, einen Hautarzt aufzusuchen, wenn Sie an Ihrem Körper plötzlich Unregelmäßigkeiten entdecken. Denn selten kann auch Hautkrebs die Ursache

einer Pigmentstörung sein. Die Behandlung einer Hyperpigmentierung kann oft beim Hautarzt erfolgen, manchmal z. B. durch eine Laserbehandlung. Cremes und Seren können begleitend helfen. Alphahydroxysäure (AHA) wird zum Beispiel zur Abschilferung eingesetzt, enthalten in Dermasec AHA Body and Face Creme. Niacin hingegen (Vitamin B3) wird bei Hautrötungen, Hyperpigmentierung oder Augenschatten eingesetzt. Es schützt vor Feuchtigkeitsverlust und bringt die Talgproduktion ins Gleichgewicht, enthalten z. B. in Louis Widmer Pigmacare. Vitamin-C-Derivate haben sich bei Hyperpigmentierung als wirksam erwiesen. Sie finden sich in Roche Posay pure Vitamin

C Konzentrat. Thiamidol und Viniferine wirken hemmend auf das Enzym humane Tyrosinase, das eine wichtige Rolle bei der Melaninbildung spielt. Dabei ist Viniferine aus dem Saft der Weinranken nach Angaben von Caudalie Paris 62mal wirksamer als Vitamin C. Dieses finden Sie beispielsweise in Caudalie Vinoperfect. Natürlich muss aber auch die Gesamtkomposition der Cremes bei Pigmentstörungen zum eigentlichen Hauttyp passen.

**Kommen Sie gerne vorbei! Wir beraten Sie professionell und individuell und finden gemeinsam mit Ihnen das perfekte Produkt!**

### Meine Empfehlung:

#### Ein Tipp gesund Abzunehmen!

**OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN** füllt den Magen-Darm und ist Nährstoff für figurschmeichelnde Bacteroidetes-Bakterien.  
**OMNi-BiOTiC® metabolic** verdrängt überschüssige Dickmacher (Clostridien und Firmicutes-Familie).  
**CHARANTEA® metabolic** aktiviert den Stoffwechsel und hemmt den Heißhunger auf Süßes. Für mehr Erfolge beim Abnehmen!



Beate Schwennsen, PTA

Alles für einen  
gesunden  
Körper!

Die Wunschfigur kann über einen gesünderen Darm führen. Deshalb hat OMNi-BiOTiC eine Rundum-Kur zusammengestellt.

Diese enthält:

Omnibiotic  
Rundum-Kur  
Jetzt 52,- €

-20%  
AVP\* 65,- €



**Einfach mal ausprobieren!**

**Unsere Empfehlung:**

Canephron uno 30 St.  
bei Blasenentzündung  
**Jetzt 17,80€**



**-20 %**  
AVP\* 22,25 €

Doppelherz Magnesium  
Granulat, 40 Beutel  
+ Gratis Trinkflasche  
**Jetzt 11,99€**



**-20 %**  
AVP\* 14,95 €

Omnibiotic Wunschfigur  
Rundum-Kur  
**Jetzt 52,-€**



**-20 %**  
AVP\* 65,- €

„Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Blasenentzündung. Die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekte behandeln Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen. Krampf lösende Wirkungen reduzieren den Harndrang und entspannen die Blase. Bakterienausspürende Effekte hemmen die Bakterien und fördern so deren Ausspülung.“



Ulrike Budinsky, PTA

„Der Sommer steht in den Startlöchern und die Sonneneinstrahlung wird stärker, deshalb empfehle ich Actinica® Lotion. Es ist ein klinisch geprüfetes Medizinprodukt mit Dosierdispenser und sehr hohem UV-Schutz, das speziell für Menschen mit erhöhtem Risiko für Hellen Hautkrebs entwickelt wurde.“



Karolina Antosik, PKA

**Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:**

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



**-33 %**  
AVP\* 6,27 €

Hilo Comod / 10 ml  
**Jetzt 12,69€**



**-15 %**  
AVP\* 14,95 €

Vigantol 1000 I.E.  
200 St. **Jetzt 13,99€**



**-15 %**  
AVP\* 16,48 €

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

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

SOS-Notfalldose  
**Jetzt 3,49€**



**Aktionspreis!**  
AVP\* 5,40 €

Eubos Sensitiv Fuß  
Repair und Schutz  
**Jetzt 6,99€**



**-21 %**  
AVP\* 8,80 €

Caudalie Vinoperfekt + Gratis Sonnenpflege  
30 ml Emulsion. Serum für mehr Ausstrahlung und gegen Pigmentflecken.  
**Jetzt 47,-€**



**+ Gratis Sonnenpflege**

Mosquito Zeckenkarte 1 St.  
**Jetzt 2,29€**



**-8 %**  
AVP\* 2,49 €

Actinica Lotion  
80 ml  
**Jetzt 21,90€**



**-19 %**  
AVP\* 26,90 €

**FRIEDHEIM+APOTHEKE**  
Am Twedter Plack  
**NIKOLAI+APOTHEKE**  
Südermarkt 12

Boso Medicus Uno  
Blutdruckmessgerät  
mit Siegel der deutschen Hochdruckliga.  
**Jetzt 49,99€**



**-19 %**  
AVP\* 61,90 €

Anti Brumm  
150 ml  
**Jetzt 14,99€**



**-19 %**  
AVP\* 18,50 €

**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](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.

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.05.22  
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.

**Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit !**