

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

63

Sept./Okt. 2022

Aktuell

Am 12. September ist EUBOS-Hautberatungs-Tag in der FRIEDHEIM+APOTHEKE

Von 10-17 Uhr berät die EUBOS-Kosmetikerin zu EUBOS-Produkten abgestimmt auf Ihre Haut. Zudem erhalten Sie auf alle EUBOS-Artikel 20 % Rabatt.



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!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Bezahlt von Ihrer Krankenkasse!

Jetzt Termin vereinbaren!

Für die jeweiligen pharmazeutischen Dienstleistungen buchen Sie ganz einfach einen Termin bei uns. Telefonisch oder per Email.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Tel. 0461 – 37 480
info@friedheim-apotheke.de
NIKOLAI+APOTHEKE
Tel. 0461 – 150 400
info@nikolai-apo.de

Pharmazeutische Dienstleistungen ... was sind das?

NEU: Unser Service-Angebot zu den Themen Medikamenten-Check, Blutdruck messen und Inhalationstechnik.

Der Begriff „pharmazeutische Dienstleistungen“ ist sicher ein wenig umständlich für das gute Leistungsangebot in unseren Apotheken. Es ist ein großer Sprung in der Patientenversorgung. Gemeinsam mit Ihrem Arzt sollen folgende Angebote Ihre Gesundheitsversorgung verbessern. Die Kosten dafür übernimmt Ihre gesetzliche Krankenversicherung (GKV).



Welche „pharmazeutischen Dienstleistungen“ bieten wir an?

Medikamenten-Check

- auch speziell für orale Antitumorthérapie und bei Organtransplantierten.
- Je mehr Medikamente Sie einnehmen, desto größer ist das Risiko für Wechselwirkungen
 - Sie nehmen mehr als 4 Medikamente? (Voraussetzung für die Erstattung durch die GKV)
 - Sie fragen sich: Passen meine Medikamente zueinander und zu mir?
 - Wir checken Ihr Risiko!



Genau Blutdruck messen

- Bluthochdruck ist ein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Kennen Sie die 5 Regeln für richtiges Blutdruckmessen?
- Sie haben Bluthochdruck und nehmen Blutdrucksenker ein?
- Sie kontrollieren Ihren Blutdruck selber?
- Doch machen Sie alles richtig?
- Wir checken Ihr Risiko!

Einweisung und Üben der Inhalationstechnik

- Inhalator richtig verwenden
- Sie haben einen Inhalator verschrieben bekommen?
- Sie haben den Inhalator gewechselt?
- Die letzte Einweisung zu der Anwendung des Inhalators liegt ein Jahr oder länger zurück?
- Wir checken Ihre Inhalationstechnik!

Die pharmazeutischen Dienstleistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) bezahlt.

Das elektronische Rezept

Ab dem 1. September 2022 wird das „e-Rezept“ schrittweise verpflichtend in Schleswig-Holstein eingeführt. Das E-Rezept wird es für alle gesetzlich Versicherten, die ein verschreibungspflichtiges Arzneimittel benötigen, geben. Der Rezeptcode kann direkt auf dem Smartphone gespeichert werden oder auch als Papiausdruck als sogenannter „Token-Ausdruck“ aus der Arztpraxis mitgenommen werden. Vorteile des E-Rezeptes sollen die Vereinfachung für Folge-rezepte sein. Rezepte brauchen nicht mehr in der Praxis abgeholt werden, sondern werden

digital übermittelt. Für das Speichern auf dem Smartphone ist zuvor die offizielle App „Das E-Rezept“ runterzuladen. Zusätzlich benötigen Sie eine NFC-fähige Versichertenkarte und einen dazugehörigen Pin. Die Versicherten Karte und den Pin erhalten sie von ihrer Krankenkasse auf Nachfrage.



AP0-News!

Gratulation!

Wir gratulieren herzlich unserem frischgebackenem Apotheker Herrn Dominic Köhler.

Es ist geschafft:

Unser junger motivierter Apotheker Dominic Köhler hat seine Prüfung bestanden und die Approbation erhalten. Wir freuen uns, dass Herr Köhler unserem Team in der Nikolai-Apotheke erhalten bleibt! Gebürtig aus Darmstadt hat ihn sein Weg nach dem Studium in unsere Nikolai-Apotheke geführt. Hier absolvierte er den letzten Ab-

schnitt der pharmazeutischen Ausbildung. Herr Köhler überlegt später einmal eine eigene Apotheke zu übernehmen. Nach einer kurzen Verschnaufpause wird er dazu in unser Traineeprogramm „Fit für die Selbstständigkeit“ einsteigen.

Wir freuen uns, dass Herr Köhler weiterhin mit vollem Einsatz bei uns ist und durch seine positive Ausstrahlung unser Team bereichert.



Dominic Köhler

Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Angela Witte



Lars Baack



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



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.



Ihr Plus 

NIKOLAI+APOTHEKE

NEU: Jetzt auch Gripeschutz-Impfungen!

In der FRIEDHEIM+APOTHEKE und in der NIKOLAI+APOTHEKE. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Die Corona-Impfung hat schnell alle Impfquoten-Rekorde gebrochen. Etwa 80 % der Schleswig-Holsteiner haben sich bereits mind. 2 x gegen Corona impfen lassen. Doch bei der Grippe-Impfung waren es lange nicht so viele. Um die 35 % 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 eher mild ausfiel, ist es naheliegend, dass das Pendel dieses Jahr in die andere Richtung ausschlägt. Außerdem ist unser Immunsystem aufgrund des Maskentragens geschwächt.

Lassen Sie sich Impfen! Unnötige Intensivaufenthalte oder gar Todesfälle können wir gemeinsam durch die Impfung vermeiden.

Die Stiko empfiehlt die Grippe-Impfung für:

- Personen ab 60 Jahre
- Schwangere ab dem 2. Trimenon
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch eine Grunderkrankung
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen, die von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können
- Personen mit beruflichem Risiko, 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.
- Efluelda ist ein Hochdosisimpfstoff für Menschen ab 60 Jahre.

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 Gripeschutz-Impfung? Wir beraten Sie gern!

Termine unter:
www.friedheim-apotheke.de
www.nikolai-apotheke.de
oder
Tel. 0461 - 37480
Tel. 0461 - 150 400

Meine Empfehlung:

Zufrieden und fit durch unsere Darm-Beratung!



Kristin Wolter, Apothekerin

Ein fitter Darm wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Denn zahlreiche wichtige Vitamine, Nährstoffe und Mineralien werden vom Darm aufgenommen und ins Blut geleitet. Im Darm trainieren zudem verschiedene Bakterien- und Mikroben-Stämme unser Immunsystem. Dies macht uns Menschen widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Eine harmonische Darmflora beein-

flusst aber auch unsere Stimmung und unser Gewicht. Doch was tun, wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gekommen ist?

Wenn Durchfall, Völlegefühl oder Verstopfung das Wohlfühl stören? Nutzen Sie unseren individuellen **Darm-Beratungstag!** Die erfahrene Heilpraktikerin Sonja Lührs berät und unterstützt Sie gern **am Di, 6. Sept. 2022 von 9:30 - 16:30 Uhr.** Melden Sie sich an und reservieren Sie **gratis** Ihren ganz individuellen Beratungstermin.
Tel. 0461 - 150 400 oder in der NIKOLAI+APOTHEKE



Gesunder Darm, gesundes Leben!

Ihr Plus

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Di, 15. November 2022
von 9.30 - 16.30 Uhr

DARM-Beratungs-Tag
Bitte vorher Termin vereinbaren unter
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



Beate Schwennsen



Nele Hermansen



Janika Johannsen



Nicole Morales



Vitamin D3 - das Sonnenvitamin.

Wir testen vom 5. - 10. September im Rahmen einer Testwoche Ihren Vitamin D-Spiegel im Körper. Seien Sie dabei.

Eigentlich ist Vitamin D gar kein Vitamin, denn der Körper kann Vitamin D in der Haut selber bilden. Dafür benötigt er die UVB-Strahlen der Sonne. Für eine gute Versorgung reichen an sonnigen Sommertagen 15 Minuten Sonnenschein auf der Haut, an Händen, Unterarmen und Gesicht aus. Die beste Zeit dafür ist im Sommer zwischen 10:00 und 14:00 Uhr. In unserer Region reicht die Sonneneinstrahlung von Oktober bis März nicht aus. Im Winter zum Beispiel fallen die Strahlen zu flach ein. Also wärmt die Sonne im Winter zwar unser Gesicht, aber reicht nicht zur Vitamin-D-Bildung. Auch Sonnenschutzcremes mit extrem hohem Lichtschutzfaktor (LSF) verringern die

Vitamin-D-Eigensynthese. Die Vitamin D-Bildung hängt außerdem vom Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

Wozu brauchen wir Vitamin D?

Positive Effekte des Vitamin D bestehen sicher zur Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen, bei Menschen mit Osteomalzie (Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, bei Nebenschilddrüsenschwäche und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit Calcium gehört Vitamin D zur Basistherapie bei Osteoporose. Außerdem wird ein positiver Effekt für Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, das Immunsystem und die Psyche diskutiert. Ein Hinweis auf mögliche

Mangelercheinungen können Müdigkeit, Depressionen, Muskelschwäche und -Krämpfe, Schmerzen in Knien und Rücken, Schlafstörungen, Hautprobleme bis hin zu Knochenerweichung oder Rachitis bei Kindern sein.

Besonders gefährdet sind:

- Büromenschen und Menschen, die 80 % Ihrer Tageszeit in geschlossenen Räumen verbringen.
- Außerdem ältere Menschen, d. h. Menschen ab dem 60. Lebensjahr.
- Ebenso die „Computer-generation“ und Menschen, die z. B. arbeitsbedingt wenig Zeit im Freien verbringen.
- Menschen, die an Osteoporose leiden oder länger Kortison einnehmen.

Da alle Menschen nur einen kleinen Teil Vitamin D über die Nahrung aufnehmen, sollte jeder regelmäßig seinen Vitamin-Spiegel kontrollieren lassen.

Dazu bieten wir Ihnen unsere **Vitamin D-Spiegel-Testwoche** vom **5. - 10. September 2022** an. Test nur **25,- €**. Melden Sie sich gerne für einen Termin telefonisch bei uns in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE** **Tel. 0461 - 37 480** an.



Meine Empfehlung:

Emser Sinusitis Spray mit Eukalyptus

Herbstzeit ist Erkältungszeit und jeder versucht sich bestmöglich zu schützen, doch was hilft, wenn es einen erwischt hat. Die Nase ist verstopft, der Kopf schmerzt, es könnte sich eine Nasennebenhöhlenentzündung anbahnen? Meistens tritt eine Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) im Rahmen eines grippalen Infekts auf, die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen haben die Aufgabe Schmutz aus der Umwelt und unerwünschte Krankheitserreger abzufangen. Sind die Schleimhäute, z. B. durch eine Erkältung, angeschwollen kann diese

Emser Sinusitis Spray mit Eukalyptusöl
15 ml
Jetzt nur 8,99 €

-20%
UVP* 11,10 €



Aufgabe nicht mehr erfüllt werden und eine Sinusitis entsteht. Ich empfehle das Emser Sinusitis Spray mit Eukalyptus, es wirkt auf natürliche Weise. Viren und Bakterien werden ausgeschwemmt und es bildet sich ein Schutzfilm zur Befeuchtung und Regeneration der Nasenschleimhaut.

Ohne Gewöhnungseffekt!



Claudia Reisig, Apothekerin

Erkältung leicht gemacht!

Unsere Empfehlung:

Pure Encap Vitamin D3
Liquid 22,5 ml
Jetzt 25,29€



-20 %
AVP* 31,60 €

Dr. Theiss Melatonin
Einschlaf-
Schmelztabletten 30 St.
Jetzt 7,29€



-19 %
UVP* 8,95 €

Voltaren Dolo**
25 mg 20 St.
Jetzt 8,99€



-20 %
AVP* 11,25 €

„Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin zugeführt wird. Dr. Theiss Melatonin Einschlaf-tabletten bieten einen erholsamen Schlaf und die Voraussetzung für einen guten Start in den Tag. Die Schmelztablette zergeht auf der Zunge. Sie kann ohne Wasser eingenommen werden.“



Osama Abo-Hasan, Apotheker

„Das kühlende Schmerzpflaster DermaPlast Active Cool Patch lindert Schmerzen an Muskeln und Gelenken, z. B. zur akuten Behandlung von Sportverletzungen. Auch bei Insektenstichen hilft das Pflaster optimal. Die Faltschachtel beinhaltet 5 einzelnverpackte Cool-Patches. Einfach ausprobieren!“



Anna Maria Branga, PKA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

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



-40 %
AVP* 7,38 €

GeloMyrtol forte
20 St. **Jetzt 8,49€**



-25 %
AVP* 11,25 €

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



-23 %
AVP* 21,95 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

TePe Interdentalbürsten
versch. Farben
Jetzt 3,49€



-19 %
AVP* 4,29 €

Bepanthen Wund- und Heilsalbe
100 g
Jetzt 13,99€



-20 %
AVP* 17,56 €

Neurexan 50 St.
gegen nervöse Unruhezu-
stände und Schlafstörungen
Jetzt 11,49€



-20 %
AVP* 14,29 €

Eucerin Urea
Repair Plus
Fußschaum
150 ml
Jetzt 11,99€



-19 %
UVP* 14,75 €

Minoxidil bei Haarausfall



-20 %
Für Frauen
20 mg 3 x 60 ml
Jetzt 27,96€

-20 %
Für Männer
50 mg 3 x 60 ml
Jetzt 35,96€

DermaPlast Active
Cool Patch bei Sport-
verletzungen
u. Insekten-
stichen
10 x 14 cm
5 St.
Jetzt 9,95€



Jetzt testen!

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.22. 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

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
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!**