

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

12

Juni 2015

Aktuell!

Schüssler Salze

Erfahren Sie mehr!
Vortrag: „Mineralsalze nach Dr. Schüssler für körperliches und seelisches Wohlbefinden.“
16. Juni, 19:30 Uhr
Referentin: Christiane Varga
Friedheim-Apotheke
Bitte anmelden unter Tel. 0461-37480

Herzlichen Glückwunsch!

Frau Grauel, Stammkundin der Friedheim-Apotheke, ist Gewinnerin des Preisrätsels der Apotheken-Umschau! Mitmachen lohnt sich!



NEU

DR. GRANDEL Pflegeprodukte



Kosmetik „made in germany“
Jetzt in unseren Apotheken!

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Beinvenen-Testwoche vom 8.-13. Juni
in der NIKOLAI-Apotheke für 4,- €
Bitte anmelden unter Tel. 0461-150400.

Wenn starke Venen müde werden ...

... entstehen oft Einschränkungen – Bewegung und gesunde Lebensweisen helfen!

Geschwollene Füße, Knöchel und bleischwere Beine, Kribbeln, ziehende und stechende Schmerzen, „Nervöse“ Beine, Besenreiser, erste Krampfadern –

– den natürlichen Alterungsprozess und eine erbliche Veranlagung können wir kaum beeinflussen. Aber mit unserer „modernen“ Lebensweise schaffen wir ganz eigene Risikofaktoren. 1,5 Meter Höhenunterschied bewältigt der Blutkreislauf des erwachsenen Menschen unun-

terbrochen im Rückfluss vom Fuß bis hoch zum Herzen. Durch An- und Entspannen der Muskeln bei Bewegung entsteht eine Sog- und Pumpwirkung auf die tiefer gelegenen Venen, die den Bluttransport auf Touren bringt. Die Venenklappen verhindern wie Rückschlagventile das Zurückfließen des Blutes und regulieren den Blutstrom zum Herzen. Die Funktion ist wesentlich an eine Bewegung geknüpft.

Durch langanhaltendes Sitzen oder Stehen wird die Muskelpumpe nicht ausreichend aktiviert. Das Blut staut sich in den Beinen. Die empfindlichen Venenwände werden gedehnt und durch die dauernde Belastung geschwächt. Darunter leiden auch die Venenklappen, die sich nicht mehr richtig schließen können. Die Folge: Immer mehr Blut versackt nach unten. Wenn zur mangelnden Bewegung noch weitere Risikofaktoren wie erbliche Bindegewebs-

schwäche, Übergewicht oder hoher Alkoholkonsum kommen, kann aus einer Venenschwäche eine ernste Venenerkrankung werden.

Bereits jeder zweite Erwachsene weist Veränderungen an den Venen auf, ca. 10 Millionen Deutsche leiden an „chronischer Venenschwäche“.

Auch wenn Sie noch nichts sehen, können Ihre Venen bereits krank sein. Wenn erste Anzeichen an der Oberfläche sichtbar werden, ist die Krankheit bereits erheblich fortgeschritten.

Besenreiser sind nicht nur ein kosmetisches Problem. Sie verursachen zwar selten Probleme, sind aber ein Warnsignal für eingeschränkte Venenfunktion. Bei Krampfadern geben die Wände geschwächter Venen nach und können ihre Transportaufgabe nicht mehr erfüllen.

Ent- und Versorgungsstörungen des umliegenden Gewebes können die Haut in Mitleidenschaft ziehen. Gewebeflüssigkeit kann austreten, was Wasseransammlungen (Ödeme) und Hautverfärbungen zur Folge hat. Fortschreitende Venenerkrankungen können zu schmerzhaften Entzündungen (Phlebitis) und lebensbedrohlichen Blutgerinnseln (Thrombosen) bis zum offenen Bein (Ulcus cruris) führen.

Freude an der Arbeit...

... in der Friedheim+Apotheke oder Nikolai+Apotheke.

Wir sind alle mit Freude an der Arbeit und immer mehr Menschen merken das auch. Sie schätzen nicht nur unsere realen Preise, den herzlichen Umgang und dass wir immer ein offenes Ohr haben und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Damit für solche Gespräche auch wirklich Zeit ist und andere nicht lange warten müssen, suchen wir in beiden Apotheken

Verstärkung für unsere Teams, PTAs und Apotheker(innen). Hätten Sie Freude an der Mitarbeit in einer schön eingerichteten Apotheke mit herzlicher Atmosphäre? Mögen Sie Menschen? Schätzen Sie ein gutes Arbeitsklima bei übertariflicher Bezahlung in Voll- oder Teilzeit?

Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Bewerbung.



Unsere Beratung – Ihr Plus

APO-News!

Gut angekommen ...

Seit Mitte 2013 gehört Yvonne Lütke zu unserem Team. Nach vielen Jahren in Kiel fiel die Trennung von der Kieler Förde schwer. Zurückgelassen wurde unter anderem eine Bootseteiligung.



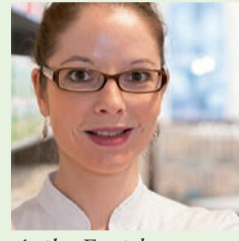
Yvonne Lütke

Gut, dass Herr Lütke diesbezüglich schon einige Kontakte geknüpft hatte. So konnte im Sommer bereits eifrig nach neuen Segelmöglichkeiten Ausschau gehalten werden. Auch ansonsten ist Frau Lütke sportlich und kreativ aktiv: So wurde in kurzer Zeit die Platzreife beim Golfen erreicht und im Moment steht ein Dänischkurs ganz oben auf ihrem Freizeitprogramm. Wenn dann noch Zeit bleibt, wird gebastelt. Wohnungsdekoration ist eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen. Das letzte Projekt, von dem wir hörten, hatte etwas mit großen Baumstämmen und einer Motorsäge zu tun. Wir lassen uns überraschen!

Unsere Beratung – Ihr Plus



Ramona Lemke



Anika Frerichs



Stefanie Thater



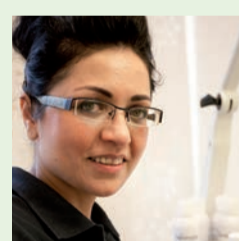
Jacqueline Feistkorn



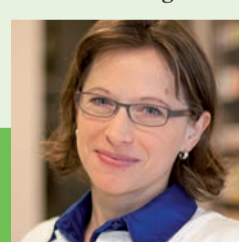
Michaela Niklason



Jana Holmer



Masoumeh Rastgoo



Christina Tiegler



Heike Wilkens

Ihr Plus



Termine zum Vormerken:

Wir testen Ihre Bein-Venen-Funktion

8. – 13. Juni für nur 4,- €

Bitte vorher anmelden unter:

Tel. 0461-150 400

Mehr Infos in der **Nikolai-Apotheke**

Kosmetische Beratung

Kosmetikerin M. Salzmann-Rakers

Immer Montag und Mittwoch 9-13 Uhr



M. Salzmann-Rakers



NIKOLAI+APOTHEKE

Was tun bei Sonnenstich und Hitzschlag?

Wer sich zu lange der Sonne aussetzt, riskiert gefährliche Folgen. Beugen Sie vor!

Herrlich, die warmen Strahlen der Sonne sind ein wahres Lebenselixier. Sie machen uns glücklich, stärken das Immunsystem und spenden Energie.

Aber Vorsicht, bitte übertreiben Sie es nicht:

Wer sich zu lange in der Sonne aufhält, riskiert einen Sonnenstich.

Durch die starke Hitze im Kopf- und Nackenbereich kommt es zu einer Irritation des Gehirns und der Hirnhaut. Diese löst Entzündungsreaktionen im ganzen Körper aus. Auch eine Hirnschwellung kann die Folge sein. Früher dachte man, UV-Strahlen

seien schuld. Heute wissen wir, dass es ein thermisches Problem ist.

Sonnenstich-Patienten haben oft einen roten Kopf, sie klagen über Unruhe, Kopfschmerzen und manchmal auch Ohrgeräusche. Einige müssen sich übergeben. Bewusstseinsstörungen können auftreten. Typisch sind auch Nackenschmerzen bis hin zu einer Nackensteifigkeit. Auffällig ist: Die Körpertemperatur eines Sonnenstichpatienten ist in der Regel nicht erhöht.

Holen Sie den Patienten sofort aus der Sonne und kühlen Sie

seinen Kopf mit feuchten, kühlen Tüchern oder einer kalten Dusche. Die Betroffenen fühlen sich oft besser, wenn ihr Oberkörper leicht erhöht liegt. Geben Sie dem Patienten etwas zu trinken, am besten Wasser oder Apfelschorle – aber nur, wenn er bei klarem Bewusstsein ist. Bei starkem Erbrechen oder apathischen Zuständen sollten Sie den Sonnenstichpatienten auf jeden Fall in ein Krankenhaus bringen oder sogar den Notarzt verständigen. Quälen den Patienten starke Kopfschmerzen, hilft ein Schmerzmittel aus der Apotheke.

Wie kann man einen Sonnenstich verhindern?

Halten Sie sich nicht zu lange in der Sonne auf. Ist das unumgänglich, schützen Sie Ihren Kopf mit einem hellen Hut.



Vor allem Babys sind gefährdet, ihre Schädeldecke ist viel dünner und teilweise noch nicht einmal ganz geschlossen. Außerdem muss man immer genug trinken, vor allem in der Hitze. Als Faustregel gilt, an heißen Tagen braucht ein Erwachsener mindestens einen halben Liter Wasser zusätzlich.

Weitere Informationen gibt's in der Friedheim+Apotheke oder Nikolai+Apotheke



Meine Empfehlung:

Echtes Johanniskraut – Hypericum perforatum

Der Johanniskraut-Extrakt kann die Stimmung aufhellen, Angstzustände lösen und nervöse Unruhe lindern. Welche Inhaltsstoffe diese Wirkungen hervorrufen, konnten Wissenschaftler bislang noch nicht klären. Trotzdem ist Johanniskraut als pflanzliches Arzneimittel gegen leichte bis mittelschwere Depressionen zugelassen. Wer Johanniskraut einnehmen möchte, sollte dies vorher mit dem Arzt abklären. Das Johanniskrautöl kann sowohl innerlich als auch äußerlich eingesetzt werden. Hierzu zählen Verdauungsbeschwerden, wie Magenschleimhaut-Entzündungen, Nachbehandlung von Schnitt- und Schürfwunden sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, daneben auch Sonnenbrand und Muskelschmerzen (Myalgien). Auch bei Nervenschmerzen (Neuralgien), Hexenschuss, Ischias, Gürtelrose und rheumatischen Beschwerden wird Johanniskrautöl eingesetzt. Außerdem eignet sich das „Rotöl“ zur Pflege trockener Haut.

Arzneipflanze des Jahres 2015



Der gemeine Holzbock

Alias auch ZECKE genannt – Überträger von gefährlichen Viren und Erregern.

Gemein ist er wirklich, der gemeine Holzbock: Ixodes ricinus, wie sich das hinterlistige Spinnentier in der Fachsprache nennt. Er treibt sich auf Gräsern oder losem Laub im Wald herum. Zecken krallen sich an Schuhen, Hosen oder direkt an der Haut fest. Dort krabbeln sie bis zu einer gut durchbluteten Stelle. Dann sticht die Zecke zu und saugt Blut.

Zecken sind hauptsächlich von März bis Oktober aktiv.

Eigentlich ist ein Zeckenstich nicht weiter tragisch, bestünde

da nicht das **Risiko für Borreliose und Frühsommermeningoencephalitis (FSME)**. Laut Robert Koch-Institut tragen 10 bis 35 Prozent der Zecken Borrelien in sich. Die Erreger befinden sich im Darm des gemeinen Holzbocks. Über den Speichel können sie auf den Wirt übertragen werden. Weit aus seltener sind Zecken mit FSME-Viren befallen. In den deutschen FSME-Risikogebieten tragen ca. 0,1 bis 5 Prozent der kleinen Spinnentiere das Virus in sich – vor allem in

Teilen Bayerns, Baden-Württembergs und Südhessens sowie in einzelnen Landkreisen von Rheinland-Pfalz und Thüringen. **Gegen FSME gibt es eine Impfung.**

Um sich vor den Zecken zu schützen gilt: Geschlossene Schuhe und lange Hose tragen. Meiden Sie tiefes Gras und bleiben Sie auf breiteren Wegen. Nach dem Ausflug sollten Sie sich gründlich nach auffälligen, dunklen Pünktchen absuchen, die sich auf Haut oder Kleidung befinden.

Hat Sie eine Zecke erwischt, sollten Sie das Tierchen schnellstmöglich entfernen. Denn je länger es saugt, desto höher wird das Risiko für übertragbare Krankheiten – insbesondere Borreliose. Der Holzbock sollte langsam und kontinuierlich mit einer **feinen Pinzette, einer Zeckenzange oder -karte** aus der Haut gezogen werden. Dabei die Zecke möglichst nicht quetschen und dicht über der Haut packen. Anschließend die Einstichstelle desinfizieren. Auf keinen Fall Öl, Kleber oder Alkohol auf die Zecke träufeln. Dadurch übergibt sich die Zecke und kann erst recht Erreger übertragen.

Erwischen Sie die Zecke nicht vollständig, dann beobachten Sie die Stelle einige Tage. Entzündet sich die Hautregion – wird sie also rot, schmerzt oder juckt – gehen Sie am besten zum Arzt.

Termine zum Vormerken:

Vortrag: Schüssler Salze
16. Juni um 19:30 Uhr
„Mineralsalze nach Dr. Schüssler für körperliches und seelisches Wohlbefinden“
Referentin: **Christiane Varga**
Anmeldung: 0461-37480 

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Willm A. Wilbms



Levke Bock



Claudia Halle



Christina Marquardsen



Ulrike Budinsky



F. Friedrich-Harder



Yvonne Lütke



Mona Mader



Nele Hermanns

Meine Empfehlung:

25 % Sommeraktion! Sugaring-Haarentfernung mit Zuckerpaste zur dauerhaften Haarreduktion.

Halina Debacki
Kosmetikerin

Im Unterschied zu den Wachsverfahren werden beim **SUGARING** die Haare nicht festgeklebt und dann abgerissen, sondern **schmerzarm** herausgezogen. Die Haut wird durch die Zuckerpaste weniger traumatisiert. **SUGARING** wird in Wachstumsrichtung der Haare durchgeführt. Dadurch reißen diese nicht ab und es gibt weniger Probleme mit eingewachsenen Haaren. Die nachwachsenden Haare sind dünner, unauffälliger und weicher. Daher lassen sie sich einfacher entfernen, was nachfolgende Anwendungen weniger schmerzhaft macht.

Verwöhnen Sie Ihre Haut und erleben Sie die Vorteile einer Haarentfernung mit Zuckerpaste!

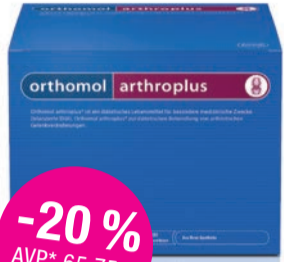
Oberlippe, Kinn je 10,-	jetzt 7,50 €
Wangen/Vellushaar 20,-	jetzt 15,- €
Achseln 20,-	jetzt 15,- €
Unterschenkel mit Knie 25,- 30 Min., jede weitere Min. 1,-	jetzt 18,75 €
Oberschenkel ohne Knie 25,- 30 Min., jede weitere Min. 1,-	jetzt 18,75 €
Männerrücken 35,- 30 Min., jede weitere Min. 1,-	jetzt 26,25 €
Männerbrust 35,- 30 Min., jede weitere Min. 1,-	jetzt 26,25 €
Bikinileist, klassisch 25,-	jetzt 18,75 €

Wir führen keine Komplett-Enthaarungen durch.



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

Orthomol Arthroplus
30 Tagesportionen
Granulat + Kapsel
52,60€



-20 %
AVP* 65,75 €

Frosti Fix
Kalt-/Warmkomresse
12 x 29 cm
1 St.
3,99€



-20 %
vorher 4,99 €

Fenistil Gel
20g
4,94€



-15 %
AVP* 5,81 €

Unsere Empfehlung:

„Fenistil® Gel kannte ich schon als Kind. Wenn die Haut juckte oder brannte, holte meine Mutter immer Fenistil aus dem Kühlschrank, auch bei Sonnenbrand oder leichten Verbrennungen hat das Gel wunderbar geholfen. Heute habe ich eigene Kinder und gebe es auch an sie weiter. Ein echter Klassiker!“



Beate Schwennsen
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

„Es ist kaum zu glauben, aber Orthomol Arthroplus wirkt unfassbar gut! Es ist eben wie bei Maschinen, die sollte man auch ab und zu ölen, so auch Knochen, Gelenke und Sehnen. Ist zwar nicht ganz günstig, aber gesundheitlich betrachtet sein Geld absolut wert! Versuchen Sie Orthomol. Besonders bei Arthrosebeschwerden ist es absolut empfehlenswert!“



Antje Petersen
Apothekerin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel
120 g **9,49€**



-36 %
AVP* 14,79€

Almased Vitalkost
500 g
15,79€



-24 %
AVP* 20,75€

Ibu Ratiopharm 400 mg
akut / 20 St.
3,79€



-28 %
AVP* 5,25 €

Gut für die
Gesundheit und
das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Parakito
Mückenschutz-Armband
1 St.
16,99€



-15 %
AVP* 19,95 €

Panthenol Spray
130 g
9,99€



-17 %
AVP* 11,97 €

Wochendosierer – Anabox
Verschiedene Farben
1 St.
3,49€



-18 %
AVP* 4,25 €

Mosquito Zeckenkarte
1 St.
1,99€



-20 %
AVP* 2,49 €

Belsana
70den Stützkniestrumpf
Schwarz,
versch. Größen
9,29€



-19 %
AVP* 11,50 €

RABATT-GUTSCHEIN JUNI

Sofort-Rabatt auf
ein Produkt Ihrer Wahl*

*1 Stück –
aus dem rezeptfreien
Sortiment. Dieses
Angebot ist nicht mit
anderen Angeboten
oder Rabatten
kombinierbar.
Gültig bis 30.6.2015

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Allpressan
Fuß spezial Nr.3
125 ml
Bei sehr trockener
bis schuppiger
Haut.
8,99€



-18 %
AVP* 10,95 €

Erste Hilfe Tasche
Hartmann
6,99€



-21 %
vorher 8,89 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.6.15
Der AVP ist keine verbindliche 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.

Wir wünschen Ihnen
gute Gesundheit !

NIKOLAI + APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegl
Südermarkt 12 · 24937 Flensburg
Tel. 0461-150 400
Fax 0461-150 4039
info@nikolai-apo.de
www.nikolai-apo.de

FRIEDHEIM + APOTHEKE

Dr. Friederike Friedrich-Harder
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg
Tel. 0461-37 480
Fax 0461-310 196
info@friedheim-apotheke.de
www.friedheim-apotheke.de

IMPRESSUM:
Friedheim-Apotheke und Nikolai-Apotheke
Inh. Dr. Friederike Friedrich-Harder,
Apothekerin für Pharmazeutische Analytik
Konzept, Redaktion und Layout: RAINER PRÜSS Konzepte
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.