Immer für Sie da!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

14

Sept./Okt. 2015

Aktuell!

Aufgrund des hohen Aufkommens an Botendiensten brauchen wir Unterstützung!
Wir suchen einen **Auto-Boten** für die Nikolai+Apotheke und einen **Schüler-Fahrradboten** für die Friedheim+Apotheke.
Bewerbungen bitte an:
Nikolai+Apotheke
unter Tel. 150 400
oder Friedheim+Apotheke
unter Tel. 37480

Am „TAG DER ZAHNGESUNDHEIT" 25. September 2015 gibt es GRATIS in beiden Apotheken für jeden Einkauf: Eine Einmalzahnbürste für unterwegs!

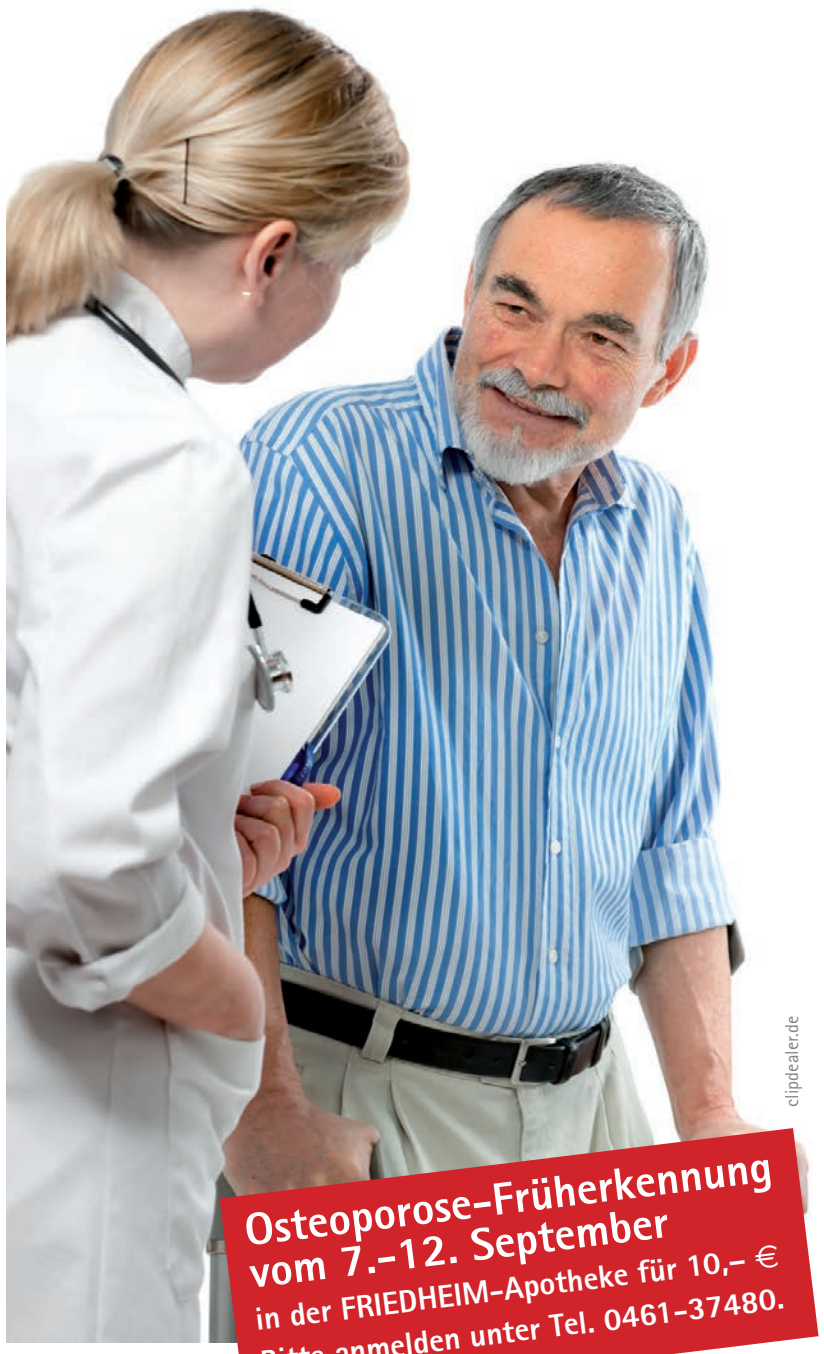
Nikolai+Apotheke
und Friedheim+Apotheke

Herzlichen Glückwunsch zur Einschulung!

Es ist soweit, das neue Schuljahr beginnt!
Holt Euch bei uns eine Schultüte mit einer kleinen Überraschung ab.
Ganz viel Spaß damit!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



clipdealer.de

Osteoporose-Früherkennung vom 7.–12. September
in der FRIEDHEIM-Apotheke für 10,– €
Bitte anmelden unter Tel. 0461-37480.

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 reellen 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

Osteoporose?
Lassen Sie sich testen...

Die Friedheim+Apotheke bietet vom 7.–12. September eine Osteoporose-Früherkennung an, für nur 10,– € wird Ihre Knochendichte gemessen und Ihr Risiko per Fragebogen ermittelt.

OSTEOPOROSE ist eine Erkrankung, bei der die Masse und Dichte der Knochen abnehmen. Besonders die Wirbelkörper werden porös und brüchig.
Schätzungsweise jeder siebte Deutsche über 50 leidet unter OSTEOPOROSE. Sie entwickelt sich schleichend und bleibt lange symptomlos. Manche Betroffenen leiden unter unklaren Rückenschmerzen oder Schwächegefühl im Rücken. Irgendwann kann es plötzlich zum Knochenbruch kommen. Ein Sturz aus dem Stand, das Abstützen der Hand, eine Drehbewegung oder ein Hustenstoß. OSTEOPOROSE bedingte Frakturen, z. B. Oberschenkel- oder Wirbelsäulenbrüche vermindern die Lebensqualität.
Dabei kann jeder vorbeugen: Bewegung ist das A und O ! Darüber hinaus ist fachkundig abgestimmtes Krafttraining gut für den Knochenaufbau. Am Besten unter kompetenter medizinischer Anleitung.
Knochen mögen Vitamin D und Kalzium. Z. B. 1000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D täglich wirken sich nicht nur auf den Knochenaufbau aus, sondern stärken auch die Muskelfunktion, dadurch verringert sich die Sturzneigung und das Knochenbruchrisiko.
Was den Knochenbaustein Kalzium betrifft, so ist bei Erwachsenen die Aufnahme von 1000 Milligramm Kalzium pro Tag über die Nahrung zu empfehlen, z. B. Milchprodukte, grüne Gemüse und ausgesuchte Mineralwässer.
Die Friedheim-Apotheke bietet vom 7.–12. September 2015 eine OSTEOPOROSE-Früherkennung in Kooperation mit Dr. med. Tim Zidorn, Mitglied im Qualitätsnetz Schleswig-Holstein für OSTEOPOROSE an.
Tun Sie was für Ihre Gesundheit!

APO-News!

Musikalisches Talent

Mona Mader (25) gehört seit Februar 2014 zum Team der Friedheim-Apotheke. Sie ist Chefin der kaufmännischen Abteilung und häufig auch am Telefon. Außerdem sorgt sie dafür, dass Ihre Bestellungen pünktlich bei Ihnen ankommen. Sie ist verantwortlich für Botendienste und die Koordination der Kolleginnen in ihrem Arbeitsbereich. In Ihrer Freizeit liebt sie alles was türkisch ist. So kocht sie regelmäßig türkische Gerichte und lernt seit 2013 in der Abendschule fleißig die türkische Sprache. Das Singen ist eine weitere Leidenschaft von ihr, allerdings nicht auf türkisch. So singt sie während der Arbeit viel und manchmal auch ein bisschen schief 😃. Es ging so mancher Kollege mit einem Ohrwurm von ihr in den Feierabend ... das macht Spaß, weiter so Mona!

Mona Mader
Pharm.-kaufmännische Angestellte

APO_Zeitung Nr.14.indd 1 20.08.15 12:35

NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Anika Frerichs

M. Salzmann-Rakers

Jacqueline Feistkorn

Michaela Niklasson

Jana Holmer

Masoumeh Rastgoo

Christina Tiegl

Heike Wilkens

Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

„Allergie-Tag“
14. September von 10-16 Uhr
wir testen Sie auf Gräser-, Frühblüher- und Milbenallergie

Vortrag: Schüßler Salze: „Gesund und fit durch den Winter“
15. Oktober um 19:30 Uhr
Lernen Sie die „Schüßler Salze“ besser kennen!
Referentin: Christiane Varga
Bitte vorher anmelden.
Mehr Infos in der Nikolai+Apotheke
Tel. 0461-150 400

NIKOLAI+APOTHEKE

Gesund und fit mit Schüßler!

Lernen Sie mehr über die heilenden Salze nach Dr. Schüßler am 15. Oktober, 19:30 Uhr in der Nikolai-Apotheke und kommen Sie gut durch den Winter!

Schüßler-Salze sind heutzutage für viele Menschen ein Begriff und die Zahl derer, die auf die Heilwirkung der „kleinen Multitalente“ vertrauen, wächst beständig. Der Erfolg der Heilmethode, die auf den Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) zurückgeht, kommt nicht von ungefähr: Immer mehr Menschen suchen nach einer sanften und wirkungsvollen Therapie, die mit einer überschaubaren Anzahl an Mitteln auskommt und einfach anzuwenden ist.

Dass die Schüßler-Salze – als Tabletten, Salben oder Lotionen angewandt - gegen eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden können, ist vielen Anhängern bekannt. Weniger bekannt ist jedoch, dass es auch Kuren mit Schüßler-Salzen gibt. Bei diesen Schüßler-Kuren werden verschiedene Kombinationen von Salzen über mehrere Wochen eingenommen. Ziel ist es, häufig wiederkehrende Beschwerden effektiv und nachhaltig zu behandeln und den Körper auf natürliche Weise zu stärken.

Praktisch für jede konstitutionelle Schwäche gibt es so eine sanfte Schüßler-Kur. Außerdem bieten Kuren eine ausgezeichnete Möglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Vitalität zu unterstützen. Eine kurmäßige Anwendung ist im Gegensatz zur üblichen Anwendung von Vorteil, wenn im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung persönliche Schwächen und immer wiederkehrende Störungen grundlegend beeinflusst und ausgeheilt werden sollen.

Probieren Sie es doch einmal aus:

Immunkur für den Winter:
Morgens: Nr. 3
Ferrum phosphoricum D12
(Salz des Immunsystems)
Mittags: Nr. 6
Kalium sulfuricum D6
(Salz der Entschlackung)
Abends: Nr. 7
Magnesium phosphoricum D6
(Salz der Muskeln und Nerven)

Jeweils 3 Tabletten einnehmen und auf der Zunge zergehen lassen. Dauer der Anwendung ca. 4 - 6 Wochen.

Lernen Sie mehr über die Therapie nach Dr. Schüßler

Am 15. Oktober, 19:30 Uhr, in der Nikolai-Apotheke
Thema: „Gesund und fit durch den Winter“
Referentin: Apothekerin Christiane Varga

DHU Biochemie
je 200 Stück
Schüssler Salze
Nr. 3, 6 und 7
im Set 19,99 €

-20 %
AVP* 25,05€

Meine Empfehlung:

Anika Frerichs
PTA

„ALLERGIE-TAG“ in der Nikolai+Apotheke

Ist es ein Schnupfen oder steckt eine Allergie dahinter?
Die Pollen- und damit Allergie-Saison neigt sich dem Ende zu. Für viele sind damit Niesen, Fließschnupfen und Augenjucken vorbei. Bleibt der Dauerschnupfen mit verstopfter Nase, kann dahinter eine Hausstaubmilbenallergie stecken. Heuschnupfen sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Allergene können auch in den Atemwegen allergische Reaktionen auslösen. Husten und Anfälle mit Atemnot bis hin zu Asthma sind die Folge. Auch über die Haut können Allergene einwirken. Zum Beispiel verschlimmern sich bei hoher Allergenbelastung in der Heuschnupfenzeit manchmal Hautkrankheiten wie atopische Dermatitis oder Nesselsucht (Urtikaria). Informieren Sie sich jetzt über Ihre Allergie, damit Sie gut ins nächste Allergie-Jahr kommen.

Wir testen am
14. Sept. 2015
von 10-16 Uhr
auf Gräser-, Frühblüher- und Milben-Allergie.

Bitte vorher anmelden!

Termine zum Vormerken:

EUBOS® MED MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

„EUBOS-Beratungstag“
am 21. September von 10-16 Uhr
Für den Monat September geben wir auf alle
EUBOS-Produkte 10% Rabatt!
Mehr Infos in der Friedheim+Apotheke oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Schwindel ... ein Alarmsignal des Körpers!

Für Schwindel gibt es verschiedene Ursachen, die in der Regel gut behandelbar sind.

Alles dreht sich, der Boden schwankt, Probleme mit dem Gleichgewicht und Gangunsicherheit belasten den Alltag erheblich.

Mehr als jeder zehnte Patient beim Hausarzt klagt über Schwindelgefühle. Im Alter nehmen Störungen im Gleichgewichtssystem noch einmal deutlich zu.

Viele haben das Gefühl, dass die Umgebung um sie herum kreist *(Drehschwindel)* oder glauben zu schwanken *(Schwankschwindel).* Andere haben das Gefühl, nach unten oder oben gezogen zu werden *(Liftschwindel)* oder auch nach vorne oder zur Seite umzukippen *(Fallneigung).* Die Schwindelgefühle können anfallsartig einsetzen oder dauerhaft bestehen, z.B. in Form von Benommenheit und Taumeligkeit *(Benommenheitsschwindel).*

Schwindel ist ein Alarmzeichen des Gehirns. Reize wie eine schnelle Karussellfahrt können das Gleichgewichtssystem kurzfristig irritieren. Einige Krankheiten, zum Beispiel am Innenohr, können jedoch seine Funktion auch nachhaltig beeinträchtigen. Auch Nervenentzündungen, Gefäßprobleme, Herz-Kreislauf-Störungen, Stoffwechselerkrankungen oder psychische Leiden können eine Ursache sein.

Drei Sinnessysteme wirken zusammen, um im Gleichgewicht zu bleiben: das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die Augen und die Sensoren aus Tast- und Tiefensinn. Das Gehirn verarbeitet die Informationen. Damit das reibungslos funktioniert, müssen alle Teile gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sein. Ebenso nimmt die Psyche auf vielschichtige Weise Einfluss.

Gehen Sie zum Arzt, wenn:
- ***Schwindel ohne ersichtlichen Anlass neu auftritt***
- ***Ihnen bei bestimmten (Kopf-)Bewegungen schwindelig wird***
- ***Schwindel oder Gleichgewichtsprobleme länger anhalten***
- ***andere Beschwerden hin zukommen, wie z.B. Übelkeit, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche oder Herzstolpern***
- ***Ihnen regelmäßig schwindelig wird, wenn Sie sich in einer bestimmten Situation befinden, zum Beispiel in einer Menschenmenge.***

Ansprechpartner bei Schwindelbeschwerden ist zunächst der Hausarzt. Dieser überweist seine Patienten bei Bedarf an einen entsprechenden Spezialisten. Das Gleichgewichtssystem im Gehirn ist lernfähig. Körperliche Aktivität und gezielte Gleichgewichtsübungen sind deshalb der Schlüssel für mehr Bewegungssicherheit. Außerdem helfen homöopathische Arzneimittel, z.B. Vertigo Vomex® oder Taumea®.

Meine Empfehlung:

Halina Debacki
Kosmetikerin

Die Winterkur mit Klapp ASA Peel

Ihre Haut ist müde, glanzlos, uneben und fleckig ?
Dann hilft eine Haut-Kur mit KLAPP ASA PEEL® in unserer Kosmetikkabine. Die Intensivbehandlung für eine frische, strahlende Haut. Als Schälkur wirkt die Behandlung effektiv mit Fruchtsäuren gegen Hautprobleme. Erreichen Sie eine straffe Haut. Die Schälkur verbessert die Zellteilung, stimuliert die Collagen- und Elastinproduktion, hellt Pigmentflecken auf, flacht Fältchen deutlich ab und ist zusätzlich effektiv bei der Behandlung von Akne.

Probieren Sie die Pflege aus!
Wir beraten Sie gerne auch bei anderen Produkten von KLAPP COSMETICS

ASA Peel Aktions-Preis:
statt 89,- € (ca. 60 Min.) **jetzt 69,– €**
Als 3er Kur: statt 240,- € **jetzt 180,– €**

KLAPP

Aktions-Kennlern-Preis!

Unsere Beratung - Ihr Plus

Willm A. Willms

Claudia Halle

Virginia Abongwi

Christina Marquardsen

Ulrike Budinsky

F. Friedrich-Harder

Antje Petersen

Beate Schwennsen

Nele Hermannsen

FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

Orthomol Immun
Zur Stärkung des Immunsystems.
7 Trinkflaschen. **14,99€**

-20 %
AVP* 18,95 €

Artelac Splash MDO
Bei trockenen Augen.
10 ml
12,69€

-15 %
AVP* 14,95 €

Wick MediNait
90 ml
9,99€

-14 %
AVP* 11,58 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Thomapyrin Classic
20 St.
4,99€

-23 %
AVP* 6,47 €

ASS 100 ratiopharm
100 St.
2,99€

-26 %
AVP* 4,05 €

Voltaren Schmerzgel
120 g **9,99€**

-32 %
AVP* 14,79 €

Unsere Empfehlung:

„Ich benutze Elmex Gelee schon jahrelang und bin sehr zufrieden damit. Es ist ganz einfach: Nur 1 x pro Woche als Prophylaxe anwenden. Ich hatte bisher noch nie etwas mit meinen Zähnen und denke dazu hat auch Elmex Gelee beigetragen. Mir wurde es auch vom Zahnarzt empfohlen! Also: Absolute Kaufempfehlung!

Levke Bock
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

„Mir helfen die ARTELAC SPLASH Augentropfen sehr gut. Ich trage auch Kontaktlinsen und benötige gelegentlich eine Befeuchtung der Augen, damit sie nicht austrocknen. Hier helfen die Tropfen sehr! Auch bei leichten Problemen während der Heuschnupfenzeit ist das Mittel klasse!“

Yvonne Lütke
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Baldriparan
Stark für die Nacht
60 Dragees **18,99€**

Aktions-Preis!

Fashy Körnerkissen
Mit waschbarem Bezug.

lang
11,95€

Kragenform
15,99€

Immunkur DHU Biochemie
je 200 St. Schüssler Salze
Nr. 3, 6 und 7
im Set
19,99€

-20 %
AVP* 25,05€

Domotherm TH1
Digitales Fieberthermometer
1 Stück
Akionspreis
1,99€

Elmex gelée
Fluorid-Gel
zur Kariesprophylaxe
25 g
7,25€

-15 %
AVP* 8,52 €

Eubos Sensitive Hand Repair & Schutz
Handcreme
Stiftung Warentest
sehr gut (1,5)
75 ml
5,29€

-16 %
AVP* 6,30€

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.10.15

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.

RABATT-GUTSCHEIN SEPTEMER

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 30.9.2015

10 % SPAREN

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN OKTOBER

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 31.10.2015

10 % SPAREN

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

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.

APO_Zeitung Nr.14.indd 4 20.08.15 12:35