

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

20

Juni 2016

NEU!

Dr. Hauschka



Dr. Hauschka Naturkosmetik

in der
NIKOLAI+APOTHEKE
und der
FRIEDHEIM+APOTHEKE

Dr. Hauschka Kosmetik ist
einzigartig: Ausgewählte
Heilpflanzen aus biolo-
gisch-dynamischem- oder
kontrolliert-biologischem
Anbau unterstützen die
Haut darin, sich zu versor-
gen und zu regenerieren.
Wir beraten Sie gerne!



Wir bieten auch:

Traditionell chinesische Medizin (TCM) in der NIKOLAI+APOTHEKE

Die traditionelle chinesische
Medizin (TCM) besteht seit
mehr als 2000 Jahren. Auf
der Grundlage dieser Heil-
kunde stellen wir seit
10 Jahren auch profession-
nelle Teemischungen her.

Besuchen Sie uns, wir
geben Ihnen gerne mehr
Informationen dazu.

Oder Infos unter:
0461 - 150 400

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



GESUNDHEITS-MESSUNGEN
vom 6. - 11. Juni in der NIKOLAI+APOTHEKE.
Aktionspreis 14,- € Gesundheitscheck & Lebercheck
Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-150 400

Gesundheits-Messungen 6.-11. Juni

Erhalten Sie Ihre Gesundheit! Wir prüfen Ihren Gesundheitszustand in der Nikolai-Apotheke.

Als beratungsaktive Apotheke
bemerken wir täglich, wie
wertvoll Gesundheit ist.
Leider entwickeln sich Herz-
Kreislauf-Erkrankungen schlei-
chend und werden oft erst spät
bemerkt. Vor dem Hintergrund,
dass jeder zweite Deutsche an
einer Herz-Kreislauf-Erkrankung
stirbt, ist es sinnvoll, Cholesterin,
Blutdruck, Körpergewicht und
Blutzucker öfter prüfen zu
lassen. Des Weiteren empfiehlt
sich der regelmäßige Check-Up
beim Arzt.

**Wir messen Ihre Werte
im Gesundheits-Check:**
Lipidprofil inkl. Gesamt-
Cholesterin, HDL/LDL („gutem
und bösem“ Cholesterin),
Triglyceriden, Blutdruck, Tail-
lenumfang, Blutzucker.
Nur 9,-€, Anmeldung erbeten.
Alkohol schadet der Leber.
Viele Menschen leiden jedoch
an einer „nicht-alkoholischen
Fettleber“. Abgeschlagenheit,
Appetitlosigkeit, Blähungen
oder Völlegefühl sind mögliche
Anzeichen. Leberverfettung ist

eine bisher stark unterschätzte
Zivilisations-Krankheit, jeder
Dritte in Deutschland ist
betroffen. Das Risiko für eine
Leberzirrhose oder Leberkrebs
ist dabei erhöht. Auch das Risiko
für Zuckerkrankheit und für
Herz-Kreislauf-Krankheiten,
bis hin zum Herzinfarkt, steigt
bei Leberverfettung an.
**Ganz neu einmalig der
Leber-Check:** Wir bestimmen
Ihren Gamma-GT (Leberblut-
wert), Triglyceride, Tail-
lenumfang und Body-Mass-Index

und errechnen hieraus Ihren
Leberfett-Index. Nur 9,- €,
Anmeldung erbeten.

Der Leberfett-Index gibt
Auskunft darüber, wie hoch
Ihr Fettleber-Risiko ist. Liegt
der Index ≥ 60 , ist die Wahr-
scheinlichkeit, an einer Leber-
verfettung erkrankt zu sein,
sehr hoch. Ein FLI unter 30 gilt
als unauffällig, und zwischen
30 bis 60 ist eine Abklärung
durch weitere diagnostische
Verfahren erforderlich.

Infos dazu liefert der **Leber-
Vortrag am 7. Juni um
19:30 Uhr** in der Nikolai-
Apotheke von Dr. med. Dirk
Padberg zum Thema „Nicht-
alkoholische Fettleber und
Leber-Fasten“.

Anmeldung erbeten.
Sowohl bei unserem
Gesundheits-Check als
auch beim **Leber-Check**
erhalten Sie entsprechend
Ihren Messwerten Beratung
zu möglichen Maßnahmen.
Für die Aussagekraft der
Messungen ist es wichtig, diese
nüchtern (in den 8 Stunden
zuvor nur Konsum von Wasser)
durchführen zu lassen.
Kombi-Preis:
Für beide Checks zusammen
zahlen Sie nur 14,- €
Anmelde-Telefon 0461-150 400

Orthomol Vital – statt müde

Am 13. Juni in der Friedheim-Apotheke: Info-Tag „Orthomol Vital“

Das Beste rausholen – in Job,
Familie und Freizeit. Wir haben
hohe Ansprüche an uns selbst
und unsere Lebensgestaltung.
Aber nicht selten wächst ein-
em alles über den Kopf: Wir
können nicht mehr genießen,
fühlen uns kraftlos, erschöpft
und müde. Achten Sie auf die
Signale Ihres Körpers, wenn Sie
häufig Stressfaktoren ausge-
setzt sind, wie z.B. Termin- oder
Leistungsdruck, hohe Arbeits-
dichte oder ständiges Multita-
s킹. Dann heißt es regelmäßig
einen Gang zurückschalten!

Kleine Entspannungsrituale und
Auszeiten sind nützlich, um zu
regenerieren. Und: Achten Sie
besonders auf die ausreichen-
de Zufuhr von Vitaminen und
Mineralstoffen. Denn Ihr Körper
braucht in anstrengenden Pha-
sen besonders viel Energie! Am
Montag, den 13. Juni stellen wir
„Orthomol Vital“ (spezifische
Mikronährstoff-Kombination
bei Stress) in der Friedheim-
Apotheke vor. Es gibt Ge-
schmacksproben und Auskunft
zu Ihren Fragen rund um Stress,
Vitamine und Mineralstoffe.

Unsere Beratung – Ihr Plus

APO-News!

Energie pur

Seit zwei Jahren gehört Ma-
nuela Salzmann-Rakers zum
Team der Friedheim-Apotheke.
Die erfahrene Kosmetikerin
ist kompetente Ansprech-
partnerin, insbesondere auch
für Hautprobleme. Mit ihrem
Hintergrundwissen steht Sie
Ihnen von „A“ wie Akne bis
„X“ wie Xerodermie gerne zur
Seite. Dabei kann sie auf eine
über 30-jährige Erfahrung
in der Zusammenarbeit mit
Hautärzten und Schönheits-
chirurgen zurückgreifen.
Die gebürtige Münsterlän-
derin hat übrigens die Liebe

nach Flensburg geführt. Als
vierfache Mutter ist sie ein
wahres Energiebündel und
sehr sportlich. Einst leitete
sie, vor späterer Karriere als
Spa-Managerin und Kosme-
tikerin, ein Fitness-Studio.
Da schlichtes Lauftraining
ihr einfach nicht genug Ener-
gie abzwacken will, geraten
regelmäßig Projekte von der
Größenordnung „Haus-Re-
novierung“ aufs Tableau.
Getreu dem Motto:
Stillstand ist Rückschritt!

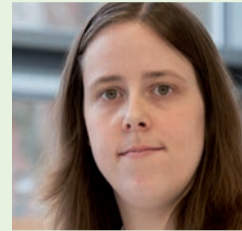


Manuela
Salzmann-Rakers
Kosmetikerin

Unsere Beratung – Ihr Plus



Jacqueline Feistkorn



Anna-Lena Lorenzen



Christina Tiegler



Michaela Niklasson



Jana Holmer



Masoumeh Rastgoo



Anika Frerichs



Heike Wilkens



Termine zum Vormerken:

Caudalie-Aktionstag
am 1. Juni von 10–17 Uhr
Kennlernanwendungen für nur 5,- €
Bitte anmelden.

Rausch-Aktionstag
am 28. Juni von 10–17.30 Uhr
Haar- und Pflegeberatung.
Bitte anmelden.

Mehr Infos in der **Nikolai+Apotheke**
Tel. 0461-150 400



NIKOLAI+APOTHEKE

Was ist eine Demenz? Wir klären auf ...

„Ohne Geist“ – so lautet die wörtliche Übersetzung des Begriffs „Demenz“ aus dem Lateinischen.

Zwei von 100 Deutschen sind statistisch gesehen an Demenz erkrankt.

Die Alzheimer-Krankheit ist dabei die häufigste Demenzform. Der Krankheitsbeginn ist schleichend und bleibt häufig lange unbemerkt. Es treten Gedächtnislücken und Stimmungsschwankungen auf, die Lern- und Reaktionsfähigkeit nimmt ab. Hinzu kommen Sprachschwierigkeiten. Die Betroffenen stocken mitten im Satz und „verlieren den Faden“. Im späten Verlauf ist die Körperpflege oder Nahrungsaufnahme alleine nicht mehr möglich. Nahe Verwandte können nicht mehr namentlich benannt werden, das Zeit- und Ortsgefühl geht verloren. Mitunter kommt es zu Aggressionen oder Depressionen. Auch wenn die Ursachen der Alzheimer-Demenz noch nicht im Detail bekannt sind, geht man davon aus, dass körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern. Bei gefäßbedingten Demenzen hingegen kommt es durch Durchblutungsstörungen des Gehirns zu einem Absterben von Nervengewebe. Die Krankheitssymptome sind denen der Alzheimer-Krankheit sehr ähnlich. Diese vaskulären Demenzen können auch plötzlich beginnen, sich stufenförmig verschlechtern sowie ausgeprägte Schwankungen der Leistungsfähigkeit auch innerhalb eines Tages zeigen. Risikofaktoren sind vor allem Bluthochdruck sowie Herzkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Rauchen.

Die Erst-Diagnose sollte von spezialisierten Neurologen oder Neuropsychologen gestellt werden. Eine frühzeitige Diagnose kann die Lebensqualität der erkrankten Person entscheidend verbessern. Denn sie führt auch dazu, dass die Betroffenen und deren Angehörige Zugang zu den verschiedenen verfügbaren Hilfsangeboten bekommen.

Schließlich lässt sich das Voranschreiten der Alzheimer-Demenz mit Medikamenten zumindest abbremsen.

Folgende Beschwerden können auf eine Demenzerkrankung hindeuten:

- Vergessen kürzlich zurückliegender Ereignisse.
- Schwierigkeiten, ehemals gut beherrschte Tätigkeiten auszuführen.
- Sprachstörungen.
- Nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und Kontakten.
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden.
- Verlust des Überblicks über finanzielle Angelegenheiten.
- Fehleinschätzung von Gefahren.
- Bislang nicht gekannte Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit, Reizbarkeit.
- Hartnäckiges Abstreiten von „Fehlern“ oder Irrtümern.

Körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe verringern das Risiko von Demenz!

Meine Empfehlung:

So vermeiden Sie Herpes durch Sonne ...

Die Sonne lacht und wir genießen ein ausgiebiges Sonnenbad. Doch Achtung, nicht nur der Sonnenbrand lauert, es kann auch ein Lippenherpes drohen. Neben Fieber, Erschöpfung, Menstruation oder Stress ist auch die Sonne ein auslösender Faktor für Lippenherpes. Viele berichten von einem starken Herpes-Schub an Mund oder Nase, gleich zu Beginn des Sommers. Das verdirbt oftmals den Urlaub, weil die Bläschen sichtbar und schmerzhaft sind.

Lea Jensen
Pharm. techn.
Assistentin

Mein Tipp: Der Herpesvirus befindet sich meist bereits im Körper. Durch die UV-Strahlen der Sonne stimuliert, bricht er wieder aus. Deshalb empfehle ich Sonnenschutz-Sticks mit hohem Lichtschutz für die Lippen. Das Produkt sollte alle zwei Stunden aufgetragen werden.

Und bei uns erhältlich:



Bepanthol Lipstick LFS 30
4,5 g
nur 3,99 €

Sommerpreis!



Unsere Beratung – Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Info-Tag „Orthomol Vital“
am 13. Juni
Fit werden mit spezifischer Mikronährstoff-Kombination.

Homöopathie-Vortrag
am 14. Juli um 19.30 Uhr
Referentin:
Apothekerin Christiane Varga
Bitte anmelden.

Mehr Infos in der **Friedheim+Apotheke**
oder unter Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Angela Witte



Nele Hermannsen



Antje Petersen



Leuke Bock



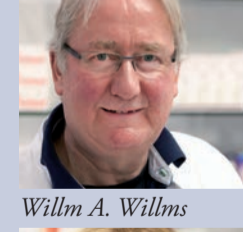
Ulrike Budinsky



Claudia Halle



Mona Mader



Willm A. Willms



Dr. Friederike Friedrich-Harder

Welche Tabletten darf man teilen?

Das Teilen einer Tablette kann zu Problemen führen. Es gibt viele Gründe warum das so ist. Lesen Sie hier ...

Jede vierte Tablette in Deutschland wird geteilt. Es gibt viele Gründe eine Tablette zu teilen: Zu groß, zu rau, Schluckbeschwerden, schlechter Geschmack, nur die Hälfte der Inhaltsmenge verordnet. Aber darf man das? Und was für Probleme können auftreten?

Viele schreiten mit dem Kartoffelschälmesser o.ä. zur Tablettenteilung. Dann ist oft eine Hälfte völlig zerbröselnd, die andere viel größer. Je nach Wirkstoff können die resultierenden Mengenschwankungen problematisch sein. Manche Arzneistoffe (zum Beispiel Omeprazol) werden nach Formulierung die Arznei von der Magensäure zerstört.

Deshalb sind die Tabletten und Kapseln mit einem Überzug umgeben, der die Tablette vor der Magensäure schützt. Die Tablette löst sich dann erst später im Dünndarm auf und gibt den Wirkstoff frei. Zerkleinert man ein solches Präparat mechanisch, so fällt der schützende Effekt weg – die Wirkung ist verloren.

Andere Mittel sollen ihre Wirkung über den ganzen Tag entfalten. Die Tablette ist deshalb so hergestellt, dass sie nur kleine Mengen an Wirkstoff über lange Zeit freigibt. Diese Tabletten heißen Retard-Tabletten. Brechen Sie eine solche Tablette auseinander, kann je nach Formulierung die Arznei unkontrolliert freigesetzt werden.

den. Wirkung und Nebenwirkungen können dann negative Folgen haben.

Faustregel:

Besitz die Tablette keine Bruchkerbe, dürfen Sie das Mittel nicht zerteilen. Auch Bruchkerben sind keine Garantie für Teilbarkeit. Es gibt auch sogenannte Schmuckkerben, die lediglich der besseren Wiedererkennbarkeit dienen. Teilen Sie Tabletten also nur, wenn sich im Beipackzettel ein entsprechender Hinweis findet oder fragen Sie im Zweifelsfall gerne bei uns in der Apotheke nach.



Exakt
Tablettenteiler
nur 4,29 €

-13%
AVP*4,95 €

Meine Empfehlung:

Sugaring-Haarentfernung mit Zuckerpaste zur dauerhaften Haarreduktion.

Übermäßige Behaarung kann nervig sein. Viele sehnen sich nach glatter, unbehaarter Haut – wir haben die Lösung: Durch **ZUCKERPASTE** wird die Haut bei unserer Enthaarung weniger traumatisiert, denn das **SUGARING** wird in Wachstumsrichtung der Haare durchgeführt. Dadurch gibt es weniger Probleme mit eingewachsenen Haaren. Und nachwachsende Haare sind dünner, unauffälliger und weicher. Somit lassen sich diese später zunehmend einfach entfernen, was nachfolgende Anwendungen sanfter macht.



Manuela Salzmann-Rakers
Kosmetikerin

Verwöhnen Sie Ihre Haut! Haarentfernung mit Zuckerpaste!

25 % Sommeraktion Juni-August

Oberlippe, Kinn	jetzt nur je 7,50 €	statt 10,-
Wangen/Vellushaar	jetzt nur 15,- €	statt 20,-
Achseln	jetzt nur 15,- €	statt 20,-
Unterschenkel mit Knie	jetzt nur 18,75 €	statt 25,-
Oberschenkel ohne Knie	jetzt nur 18,75 €	statt 25,-
Männerrücken	jetzt nur 26,25 €	statt 35,-
Männerbrust	jetzt nur 26,25 €	statt 35,-
Bikinileiste, klassisch	jetzt nur 18,75 €	statt 25,-

Wir führen keine Komplett-Enthaarungen durch.

Unsere Empfehlung:

„Der Ginkgo ist eine aus China stammende Baumart und eine der symbolträchtigsten, ältesten und wirkungsvollsten Heilpflanzen der Welt. Es kann bei Beschwerden wie Tinnitus oder Demenz helfen und wird allgemein als gutes Mittel zur Steigerung der Gehirnleistung verwendet. Probieren Sie es aus, Ginkgo von Doppelherz!“



Yvonne Lütke
Pharm.-technische Assistentin

„Orthomol Vital ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Bei länger anhaltender Müdigkeit, Schläpheit und Energielosigkeit kann Orthomol Vital helfen. Ein Trinkfläschchen pro Tag reicht aus, um die Nährstoffe zuzuführen, die der Körper braucht. Einfach mal testen!“



Beate Schwensen
Pharm.-technische Assistentin

Orthomol Vital F oder Orthomol Vital M Trinkfläschchen, je 7 St. je **15,99€**



-17%
AVP* 19,20 €

Fenistil Gel 20g **4,99€**



-16%
AVP* 5,97 €

Ginkgo Doppelherz 120 mg, 30 Tabletten **14,69€**



-15%
AVP* 17,29 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel 120 g **9,99€**



-32%
AVP* 14,79 €

Almased Vitalkost 500 g **15,79€**



-24%
AVP* 20,75 €

Ibu Ratiopharm 400 mg akut / 20 St. **3,99€**



-24%
AVP* 5,25 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Roche Posay Thermalwasser Spray 150 ml **5,99€**



-24%
AVP* 7,90 €

Kalt-Warm-Kompresse Gr. 12x29 cm **3,99€**



-20%
AVP* 4,99 €

Anti Brumm Forte 150 ml **12,79€**



-20%
AVP* 15,95 €

Treffina Body+Dusch Maritim **6,99€**



Bepanthol Lipstick LFS 30 4,5 g **3,99€**



Sommerpreis!

Dermasense Hyalusome Konzentrat Gesichtsfliuid 30 ml **26,-€**



-20%
AVP* 32,50 €

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 30.06.2016

10% SPAREN

Reiseapotheke Tasche groß und klein, **19,99€**



klein 28x18x12 cm **12,99€**

-19% klein vorher 15,99 € **-20%** groß vorher 24,99 €

Exakt Tablettenteiler **4,29€**



-13% AVP* 4,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.06.16
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.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

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.