

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

24



Dez. 2016/Jan. 2017

Aktuell!

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!

**...bei uns gibt's
Dr. Hauschka
und Weleda-
Produkte!**



**Ganzheitlich
gesund
mit WELEDA!**

Besonderheiten aus der
Natur, sorgfältig aus-
gewählte Arzneimittel
für das Wohlbefinden.
Im Einklang mit Mensch
und Natur. Wir führen
ein großes Angebot an
WELEDA-Produkten.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12



Schöne Geschenke gibt's bei uns!

„VERSCHENKEN SIE GESUNDHEIT“ an Ihre Lieben aus unserem reichhaltigen Sortiment.

Das höchste Gut ist unsere Gesundheit. Unser körperlich und seelisches Wohlergehen ist abhängig von vielen Faktoren. Manchmal trägt schon eine wohltuende Creme oder ein duftendes Vollbad dazu bei, dass es uns besser geht und wir uns wohl fühlen. Es sind nicht immer die großen Dinge, die das Leben und damit die Gesundheit lebenswert machen. Ein angenehm riechendes Duschgel oder zartes Badeöl z. B. kann besonders die dunkle

Jahreszeit für einen Moment erhellen. Wir bieten Ihnen solche Wohlfühl-Momente, z.B. als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben oder auch für Sie selbst. Besonders und gerade an Weihnachten möchte man doch nicht irgendetwas verschenken. Es soll unseren Lieben gefallen und gut tun. Wir stellen Ihnen dafür in unseren beiden Apotheken ein großes Geschenk-Sortiment bereit: z. B. **Gutscheine** für eine entspannende **Fußpflege** oder

für **rezeptfreie Artikel, Pflege- und Kosmetik-Produkte** von namhaften Herstellern für ein schönes und hervorragendes Körpergefühl. **Dusch- und Bade- oder Hygieneartikel**, denn wir wollen doch alle gesund bleiben und unser Immunsystem stärken. Regen, Wind und Kälte fordern unserem Körper viel ab, deshalb beugen Sie Erkältungen

vor mit entsprechenden **Arzneimitteln**, wir beraten Sie gerne! Für viele ältere Menschen gilt, das Gedächtnis zu trainieren, aber auch **Ginkgo** hilft z.B. die Gefäße besser zu durchbluten und hat somit eine stärkende Wirkung auf das Gedächtnis. Wir haben aber auch alles für die **Zahngesundheit!** Und für die Frauen besonders interessant: Hochwertige **Kosmetik von Dr. Grandel, Caudalie, Sensilis, Avène oder Dr. Hauschka**. Ebenso glänzende Geschenke: **Vitamine und Mineralien, Blutdruckmessgeräte, Haar- und Nagelpflege, Nagelscheren und, und und ...**

Schauen Sie einfach bei uns rein und genießen unsere herzliche Atmosphäre bei bester Beratung. Geschenke können Sie selbstverständlich bei uns einpacken lassen, das geht ganz flott und toll. Bezahlen Sie auch gern mit der EC-Maestro-Karte oder in der Nikolai-Apotheke auch mit Visa-Card.



Gutscheine verschenken!

Vermutlich kennen Sie aus den Vorjahren schon unsere besonders schick verpackten Geschenk-Gutscheine? Solch ein Präsent aus der Nikolai- oder Friedheim-Apotheke ist immer eine gute Wahl! Ob Fußpflege- oder Kosmetik oder einfach freie Auswahl im rezeptfreien Sortiment. Liebevoll von uns verpackt, machen unsere Gutscheine immer einen tollen Eindruck. Und sollten Ihre Lieben es nicht persönlich zu uns schaffen, können diese ganz einfach und „heimlich“

die Bezahlung mit Visa-Karte oder Bankeinzug sowie unseren kostenlosen Gutschein-Versand innerhalb von Deutschland in Anspruch nehmen.



Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und natürlich genau das Geschenk unter dem Baum, dass Sie sich gewünscht haben!

Unsere Beratung – Ihr Plus



APO-News!

Klein(er) – aber ganz viel Power!

Christina Tiegel ist bereits im 9. Jahr Leitende Apothekerin der Nikolai-Apotheke. Wer sie persönlich kennenlernt, merkt schnell wieviel Energie in ihr steckt. Mit viel Herzblut, Fachkompetenz und Liebe führt sie unser Team am Südermarkt an. Dabei meistert sie jedes Jahr verschiedenste Aktionen rund um die Gesundheit unserer verehrten Kunden. Wir haben z.B. Ihre Leberwerte gecheckt, Ihre Venen vermessen, Ihren Augen-Innendruck kontrolliert – sprich Ihnen viele, einfache

Möglichkeiten zur Gesundheits-Vorsorge bereitgestellt. Aber auch sonst wirkt Christina Tiegel ganz im Dienste Ihrer Gesundheit. Von „A“ wie Anti-Aging bis „Z“ wie Zink für die Abwehrkräfte – stets ist sie mit dem NIKOLAI-Team ein hochkompetenter Ansprechpartner. Und nach der Arbeit geht es bei Wind und Wetter flott mit dem Fahrrad nach Hause. Vor so viel Power ziehen wir den Hut!

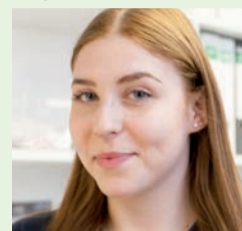


Christina Tiegel
Leitende Apothekerin
Nikolai-Apotheke

Unsere Beratung – Ihr Plus



Jacqueline Feistkorn



Karolina Antosik



M. Salzmann-Rakers



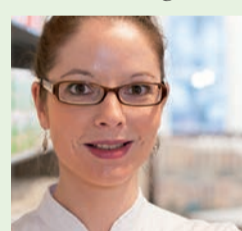
Michaela Niklasson



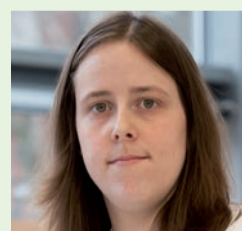
Jana Holmer



Masoumeh Rastgoo



Anika Nissen



Anna Lena Lorenzen



Kommen sie gut durch die Weihnachtszeit!

NEU: Ab sofort können Sie bei uns auch Ihre Medikamente per WhatsApp bestellen! **Ganz einfach und bequem:** Schicken Sie Ihre Bestellung bitte an: 0151 - 53 280 773

Bestellen Sie auch weiterhin per Telefon, Fax oder Email.

Nikolai+Apotheke
Tel. 0461-150 400

NIKOLAI+APOTHEKE

Weihnachten und die Weihnachtsgans ...

Wenn zuviel fettes Essen auf den Magen schlägt ... hier ein paar Tipps und Tricks zum besser machen!

Neben viel zu viel Gebäck und Glühwein, wartet zum Finale der schönsten Zeit des Jahres auch noch die Weihnachtsgans - oder ähnlich üppiges - auf uns. Vielen schlägt irgendwann Süße, Fett oder Alkohol auf den Magen. Was tun, wenn Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Verstopfung unsere Weihnachtsstimmung belasten? Unregelmäßig oder hektisch eingenommene Mahlzeiten können Magenbeschwerden auslösen. Ebenso Nikotin, Medikamente, Alkohol, Kohlen- säure oder Stress. Manches mal gerät der Magen außer Balance. Warum einige Menschen scharfe, saure oder süße Speisen schlecht vertragen, weiß man nicht genau. Häufig sind es Unverträglichkeiten gegen bestimmte Nahrungs-

bestandteile, die zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. So können Allergien gegen, wie Laktose oder Fruktose zu Beschwerden im Magen-Darm- Trakt führen. Den Betroffenen bleibt meist nur, Nahrungsmittel mit den nicht vertragenen Inhaltsstoffen konsequent zu meiden oder im Einzelfall Enzyme wie Lactase einzunehmen. Sehr fettreiche Speisen bleiben am längsten im Magen. D.h. auch der Druck auf die Magenwand hält länger an als bei anderen Speisen. So kommt es, dass fette Speisen „schwer im Magen liegen“. Bei Störungs- gerät der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenproduktion können diese Fette nicht mehr richtig gespalten werden - Verstopfungen oder Durchfälle sind dann häufig die Folge. Magendrücken kann viele Ur-

sachen haben. Bei einem Teil der Betroffenen steckt eine organische Ursache dahinter, etwa ein Magengeschwür, eine Entzündung der Speise- röhre durch zurückschwap- pendes Magensaft, eine Bauchspeicheldrüsen- oder Gallenwegserkrankung. Häufig produziert aber der Magen schlichtweg mehr Säure, als dessen Schleimhaut verträgt und es kommt zu einer Ent- zündung der Magenwand. Hier können kurzfristig Medi- kamente wie z.B. **Maaloxan** oder **Talcid** helfen. Sie binden überschüssige Säure. Länger anhaltend reduzieren Pro- tonenpumpenhemmer (z.B. **Pantoprazol**) die Säurepro- duktion im Magen. Letztere sollte allerdings nicht länger als 14 Tage auf eigene Faust genommen werden. Halten die

Beschwerden länger an, emp- fiehlt es sich, einen Arzt auf- zuzusuchen. Vorbeugend oder bei leichten Beschwerden helfen **pflanz- liche Präparate** aus der Apo- theke, wie z.B. **Iberogast** bei Völlegefühl oder Übelkeit. Ent- schäumende Medikamente wie z.B. **Lefax** wirken gegen Blä- hungen und Präparate mit **Bu- tylscopolamin (Buscopan)** bei vorübergehenden krampf- artigen Bauchschmerzen.

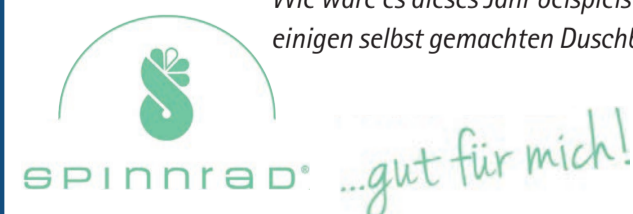
Am besten ist natürlich Vorbeugung: Stress ab- bauen, langsam und ausgewogen essen, kleine Portionen genießen und gut kauen. Zu viel Alkohol - vor allem Hochprozentiges mit Kohlenensäure (Sekt oder Bier) meiden.

Meine Empfehlung:

Selbstgemachte Geschenke sind doch die schönsten Geschenke!

Ramona Lemke
Pharmazeutisch-
Technische Assistentin

Mit unseren **Spinnrad-Produkten** können Sie nach Herzenslust kreativ werden. Wie wäre es dieses Jahr beispielsweise mit einigen selbst gemachten Duschbädern?



-10 %
Weihnachts-
Rabatt auf alle
Duschgel-Zutaten

Unser Nikolai-Duschgel-Rezept

Betain-Spinnrad 50 ml, Zetesol-Spinnrad 12 ml
Collagentensid-Spinnrad P 40 ml
Abgekochtes Wasser 100 ml
D-Panthenol-Spinnrad 75 % 20 Tropfen
Rewoderm Li-Spinnrad 10 ml (1-2 Messlöffel)
Spinnrad-Parfümöl 20 Tropfen
z.B. „Frühlingserwachen“, „Morgenfrische“, Kokos oder „Snow-Fresh“
Konservierung: Biogard 221-Spinnrad - 40 Tropfen = 12 Monate haltbar.
Die roten Bestandteile in ein Glas geben und gut miteinander vermischen. Es sollte keine Klümpchen geben. Wasser vorsichtig einrühren. (Nicht zu stark sonst schäumt es!) Nun nach und nach blaue Stoffe einrühren. PH-Wert mit PH-Papier prüfen und ggf. mit einem oder mehr Tropfen Zitronensäure (gibt es beides ebenfalls in der Apotheke) auf pH 5 bis 5,5 einstellen. Zum Schluss die Konservierung einrühren.
Fertig - wir wünschen viel Freude beim Verschenken!

Ihr Plus

Unsere Beratung – Ihr Plus

Ab sofort können Sie bei uns auch Ihre Medikamente per WhatsApp bestellen! **Ganz einfach und bequem:** Schicken Sie Ihre Bestellung bitte an: 0151 - 53 280 773

Bestellen Sie auch weiterhin per Telefon, Fax oder Email.

Friedheim+Apotheke
Tel. 0461-37480

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Heike Lücking



Angela Witte



Birte Siemen



Leuke Cordens



Antje Petersen



Mona Mader



Claudia Halle



Nele Hermannsen



Yvonne Lütke



Menstruationsbeschwerden – das monatliche Leiden

Jetzt Beschwerden lindern und Symptome behandeln. Regelschmerzen was hilft? Wir können helfen.

Menstruationsbeschwer- den: Fast jede Frau kennt sie - fast jede Frau hat während ihrer Regel schon einmal unter ihnen gelitten. Die Schmerzen können zwar sehr unangenehm sein, sind überwiegend jedoch nicht medi- zinisch besorgniserregend. Regelschmerzen äußern sich auf unterschiedliche Art und Weise. Meistens sind es krampfartige Unterleibs- und Rückenschmerzen, die mit Un- wohlsein, Übelkeit und Kreis- laufproblemen einhergehen. Auch Beschwerden wie Durch- fall oder Kopfschmerzen treten häufig hinzu.

Im Allgemeinen sind die Schmerzen kein Anzeichen für eine ernste Erkrankung. Vielmehr entstehen sie da- durch, dass sich die Muskula- tur der Gebärmutter während

der Regel stark zusammen- zieht und somit kurzzeitig schlechter durchblutet wird. Verantwortlich für die Muskel- kontraktionen sind körpereigene Hormone – sogenannte Prostaglandine: Während der Regel werden sie vermehrt freigesetzt, um dazu beizutragen, dass die Gebärmutter ihre „alte“ Schleimhaut abstößt. Verschiedene Faktoren können Regelschmerzen fördern oder verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Stress und andere see- lische Belastungssituationen, ein niedriges Körpergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) unter 20. Auch **Rau- chen sowie übermäßi- gen Alkoholkonsum sind kontraproduktiv.** Zudem können Regelschmerzen stär- ker ausfallen, wenn die erste Regelblutung schon vor Ende

des 12. Lebensjahres auftrat. Gegen Regelschmerzen helfen Schmerzmittel mit **Ibupro- fen** oder **Paracetamol** oder krampflösende Mittel mit Bu- tylscopolamin. **BuscopanPlus** ist ein sinnvolles Kombi-Prä- parat, welches Analgesie und Spasmyolyse vereint. Zusätzlich kann man verschie- dene Maßnahmen ergrei- fen, um sich schnell wieder fit zu machen. Hilfreich sind zum Beispiel **Übungen zur Muskelentspannung, zur Entkrampfung der Beckenregion und zur Stressbewältigung sowie sportliche Aktivitäten.** Denn Bewegung fördert die Durchblutung des Beckens und sorgt so dafür, dass sich Ver- krampfungen lösen. Mit einer **gesunden und ausge- wogenen Ernährung** und

mittels **Wärmflasche** oder einer **ThermaCare Auflage** für Regelbeschwerden auf dem Bauch lassen sich die Regel- schmerzen oft lindern. **Wenn Sie allerdings OFT unter STARKEN Regelschmerzen leiden, sollten Sie mit Ihrem Frauenarzt darüber sprechen. Dieser wird dann eine Unter- leibserkrankung ausschließen oder im Falle des Falles eine ursachengerichtete Therapie vorschlagen.**



Meine Empfehlung:

Wärme tut immer gut ... besonders bei Regelschmerzen!

Dr. Friederike
Friedrich-Harder

Bei krampfartigen Regelbeschwerden hilft Wärme sehr gut. Wenn Sie wie ich nicht die Zeit und Lust haben, den Tag mit Wärmflasche auf dem Sofa zu verbringen, empfehle ich ThermaCare Auflagen gegen Regelschmerzen! Die Wärmepads werden mit der Klebefläche innen im Slip bzw. in der Leggings/Strumpfhose oder im Shirt befestigt. Durch die ergonomische Passform liegt die Wärmeauflage dann locker über dem Unterbauch. Hier gibt sie 8 Stunden lang konstante Wärme von angenehmen 40 °C ab. So entspannt sich die verkrampfte Muskulatur und Ihr Unterleibs-Schmerz geht zurück.

Entspannt und schmerzfrei durch die Regelzeit!

ThermaCare
gegen Regelschmerzen
nur 9,99 €



-20 %
vorher
12,49 €

FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

Lasea
Bei Unruhe und
ängstlicher Verstimmung
28 Kapseln **15,99€**



-18 %
AVP* 19,60 €

Murnauers Bachblüten
Original Drops
Für Hunde
7,59€



-15 %
AVP* 8,95 €

Tena lady
Mini plus
16 Stück
3,29€



-20 %
AVP* 4,09 €

Tena lady
normal
28 Stück
7,91€



-20 %
AVP* 9,89 €

Unsere Empfehlung:

„Es wird uns manchmal einfach alles zu viel: Bei Stress, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder kreisenden Gedanken hilft LASEA. Es ist ein rein pflanzliches Arzneimittel und gut verträglich. Damit man einfach mal wieder durchschlafen und danach den Tag meistern kann. Probieren Sie LASEA einfach mal 14 Tage aus und spüren den Unterschied.“



Beate Schwensen
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

„Alle Jahre wieder: Der Jahreswechsel mit Knallerei und Feuerwerk kann für Hunde zum Alptraum werden. Viele fürchten sich, deshalb gebe ich meinem Hund Bachblüten Drops. Sie beruhigen und verringern die Angst. Die Drops können sowohl vorbeugend als auch im akuten Fall helfen. Nicht nur an Silvester, sondern auch z. B. bei Gewitter.“



Ulrike Budinsky
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel
120 g **9,99€**



-35 %
AVP* 15,42 €

Grippostad C / 24 St.
6,49€



-46 %
AVP* 11,97 €

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

Aspirin Plus C forte
10 Brausetabletten
5,79€



-27 %
AVP* 7,94 €

Buscopan Plus
Tabletten, 20 St.
9,49€



-17 %
AVP* 11,47 €

Hoggar Night
20 St.
7,97€



-20 %
AVP* 9,96 €

HYLO-COMOD
Augentropfen 10 ml
11,95€



-20 %
AVP* 14,95 €

Magnesium Verla
300 uno
50 Granulatbeutel
13,49€



-18 %
AVP* 16,40 €

Linola Schutz-Balsam
100 ml
12,49€



-17 %
AVP* 14,97 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.01.17
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 DEZEMBER

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 31.12.2016

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN JANUAR

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 31.01.2017

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir
wünschen
Ihnen gute
Gesundheit!

NIKOLAI+APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegler
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.