

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

2
Nr. 2 Feb. 2014

Sie möchten mehr
über Schüßler-Salze
erfahren?

Vortrag:
Mit der Biochemie
„Fit durch den Frühling“!
Referentin:
Beate Rode, Heilpraktikerin
am 10. März 2014,
19.30 Uhr
Nikolai-Apotheke
Südermarkt 12.
Anmeldung unter
Tel. 0461-150 400
erbeten.



Dr. Friederike Friedrich-Harder

Schüßler find ich toll. Damit
haben wir schon vielen
unserer Kunden geholfen.
Manche Mittel sind eben
ganz einfach und tun
trotzdem ihre Wirkung.



Quickfinder Schüßler Salze
Günther H. Heepen
Gräfe u. Unzer-Verlag
14,99 €



Heilen mit Biochemie: Schüßler-Salze

Die Körperzelle, Ursprung für Gesundheit und Krankheit

Bereits im 19. Jahrhundert machte der Berliner Arzt Prof. Dr. Rudolf Virchow eine bahnbrechende Entdeckung: Er fand heraus, dass unser gesamter Organismus aus einer Vielzahl kleinster Bausteine, den Körperzellen, besteht. Virchow erkannte, dass die einwandfreie Funktion dieser Kleinstbausteine die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit ist. Arbeitet die Zelle nicht mehr richtig, beginnt der Weg zur Krankheit. Aus dieser Erkenntnis prägte Virchow den Satz: Das Wesen der Krankheit ist die krankhaft veränderte Zelle.

Der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Schüßler war als Zeitgenosse Virchows von den Erkenntnissen beeindruckt, untersuchte, was die Zellen gesund und leistungsfähig hält. Er kam zu dem Ergebnis, dass jede Körperzelle einen ganz bestimmten Bedarf an speziellen Nährstoffen hat. Diese Nährstoffe bezeichnete er als Mineralsalze oder „Salze des Lebens“. Wird der lebensnotwendige Nährstoffstrom geschwächt oder unterbrochen, so sinkt die Leistung der Körperzellen. Daraus folgende Funktionsstörungen können

für eine Reihe von Krankheiten verantwortlich sein. Schüßler fand 12 Mineralsalze, die für die Ernährung der Zellen besonders wichtig sind und nannte sie „biochemische Funktionsmittel“.

Mangelzustand?

Die von Schüßler eingeführten 12 Mineralsalze haben zellregulierende und aufbauende Funktionen. Er entdeckte, dass die Körperzellen die angebotenen Salze am besten in homöopathischer Form aufnehmen. Dabei wird der Ausgangsstoff nach einem bestimmten Verfahren in mehreren Arbeitsschritten verdünnt und verrieben (= potenziert). Durch die Potenzierung werden die Heilkräfte der Ausgangsstoffe zur Entfaltung gebracht. Schüßler

Ihr Plus +

wählte für die leicht löslichen Mineralstoffe die homöopathische Potenzstufe D 6 und für die schwer löslichen Salze die homöopathische Potenzstufe D 12. Die feine und gleichmäßige Verreibung der homöopathisch zubereiteten Salze sorgt dafür, dass die Wirkstoffe bereits über die Schleimhäute des Mund- und Rachenraumes aufgenommen werden und schnell in den Blutkreislauf gelangen.

Dort erfüllen die Schüßler-Salze wesentliche Aufgaben:

- Sie gewährleisten die Ernährung der Zellen.
- Sie setzen Heilungsimpulse und helfen, den Zellen, die Nährstoffe aus der Nahrung besser zu verwerten.
- Als Katalysator sorgen sie dafür, dass die Zellen gut und zielgerichtet arbeiten.

Bei uns erhalten Sie fundierte Beratung zu Schüßler Salzen.



Chic und filmreif

Nach dem Umbau der Friedheim-Apotheke sind wir von Vielen für das angenehme Ambiente gelobt worden. Eine Agentur nutzte später unsere Räume für ein Foto-Shooting. Die Agentur findet: „So sollte eine Apotheke aussehen!“ Daraufhin entstanden für die Firma Medela professionelle Fotos in passender Umgebung. Medela ist Marktführer rund um die Hilfsmittel-Versorgung von Säuglingen und stillenden Müttern. Hierbei sind die hervorragenden Milchpumpen am bekanntesten.

Wir verleihen bereits seit langer Zeit Medela-Milchpumpen. Aktuell wird vor allem die Intervall-Milchpumpe „Symphonie“ von Hebammen empfohlen. Medela war von den Bildern so begeistert, dass jetzt ein Werbefilm bei uns gedreht wird. Und welche Apotheker-Darstellerin würde dabei näher liegen als Dr. Friederike Friedrich-Harder? Der Film wird später im Internet als Kunden-Info abzurufen sein. Wir werden wieder berichten ...

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

für Sie ein Plus +

Unsere Beratung – Ihr Plus



Christina Tiegler



Sabrina Strauchfuß



Jana Holmer



Michael Nast



Michaela Niklasson



Nicole Morales



Ramona Lemke



Anika Frerichs



Heike Wilkens



BACHBLÜTEN – auch für unser Alter prima

38 Blüten zur Harmonisierung von Körper und Seele.

In den 30er Jahren erfand der englische Arzt Dr. Edward Bach eine revolutionäre psychosomatische Therapie. 38 Blüten-Essenzen, auch „Frohnaturen der Pflanzenwelt“ genannt, dienen bis heute der Ausbalancierung disharmonischer Seelenzustände. „Das Leben ist ein stetiger Lernprozess“ – dieser Philosophie folgend betrachtete Dr. Bach die Krankheit als einen Hinweis auf ein Ungleichgewicht zwischen Körper und Seele. Demnach muss eine gute Therapie nicht nur ein Symptom behandeln. Vielmehr sollte der Mensch als Ganzes mit seinen körperlichen und seelischen Besonderheiten betrachtet werden, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Heutzutage wird die Blüten-therapie nach Bach von unzähligen Menschen zur Selbsthilfe eingesetzt. Medizinisch und psychologisch orientierte Institutionen verwenden die Bachblüten. Weitere Einsatzgebiete sind akute Stresssituationen und die Begleitbehandlung chronischer Krankheiten. Besondere Erfolge zeigt die Therapie auch bei Kindern jeden Alters.

Die 12 Heiler-Bachblüten entsprechen jeweils einem bestimmten Persönlichkeitstyp und können so zur Stabilisierung des individuellen Gleichgewichts eingesetzt werden: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Impatiens, Mimulus, Rock Rose, Scleranthus, Vervain und Water Violet.

Die 7 Helfer-Bachblüten

werden oft in Kombination mit den 12 „Heilern“ eingenommen bei länger andauernden Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Erschöpfung oder Hoffnungslosigkeit: Gorse, Heather, Oak, Olive, Rock Water, Vine und Wild Oat.

Die dritte Gruppe der sogenannten Zweiten-Bachblüten

besteht aus 19 Blütenessenzen, die zum Einsatz kommen, wenn schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit das aktuelle Leben beeinflussen: Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose und Willow. Die bekannteste Bachblütenmischung ist die

Termine zum Vormerken:

Vom 7.-12. April 2014
Augen-Check-Woche
Für nur 10 Euro messen wir Ihren Augeninnendruck sowie Ihr Dämmerungssehen und führen in Kooperation mit Augenoptikermeister Heino Christiansen von Optik Durchblick in der benachbarten Roten Straße auf Wunsch einen Sehtest und Brillen-Check durch. Sehr beliebt! Bitte frühzeitig Termin sichern und unter Tel. 0461-150400 anmelden.

Wussten Sie schon ...

... in unserem „Pillendrehturm“ stellen wir Bachblütenmischungen für Sie her, die speziell auf Sie abgestimmt sind.



Rescue-Rezeptur. Diese Rescue-Tropfen (=Notfall-Tropfen) sind als fertige Mischung erhältlich. Sie können in emotional belastenden Situationen eingesetzt und vorbeugend eingenommen werden, z.B. bei Angst vor Prüfungen oder Arztbesuchen. Darüber hinaus stellen wir mit großer Fachkunde Bachblüten-Mischungen mit der für Sie passenden Zusammensetzung her. Sprechen Sie uns an!

Neueinführung der SENSILIS-Kosmetik in der NIKOLAI-Apotheke

Seit kurzem hat die Friedheim-Apotheke die Produkte von Sensilis im Sortiment. Sensilis bietet Kosmetikprodukte für höchste Pflege-Ansprüche. Sensilis erzielt durch ihre intensiven Wirkkomplexe ein attraktives Äußeres und steigern so das Wohlbefinden. Zusätzlich begeistern sie durch einzigartige Texturen, zarte Düfte und Farben. Der Hersteller von Sensilis blickt bereits auf 20 Jahre Erfahrung zurück. Dermatologische Tests garantieren maximale Verträglichkeit und optimalen Hautschutz. Zusätzlich zu der Pflegeserie gibt es von Sensilis auch ein Make-up Programm, welches bei professionellen Anwendern großen Anklang findet.

Meine Empfehlung:



SENSILIS

Am Freitag, dem 7. März, gibt es eine ganz besondere Gelegenheit, Sensilis kennenzulernen. Denn an diesem Abend wird der Sensilis-Visagist Torben Nötzel bei uns zu Gast sein. Anfassen, Spüren, Riechen und Genießen! Außerdem verhilft Torben Nötzel mit einem Abend-Make-up – sofern gewünscht – zu einem guten Start ins Wochenende. Stoßen Sie mit uns an – lassen Sie sich begeistern!

**7. März – 19 Uhr – NIKOLAI-Apotheke, Südermarkt 12
Anmeldung unter Tel. 0461-150400 erbeten. Kostenlos!**



Torben Nötzel



Unsere Beratung – Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Friedheim-Apotheke:
2. April 2014, 19:30 Uhr
**Vortrag: Biochemie – Mineral-
salze nach Dr. Schübler für
körperliches und seelisches
Wohlbefinden.** Referentin:
Ulrike Nerong, Heilpraktikerin
Anmeldung unter
Tel. 0461-37480 erbeten.



Halina Debacki



Katharina Stuhmann



Ulrike Budinsky



Virginia Abongwi



Norman Rothkegel



Willm A. Willms



Antje Petersen



Masoumeh Rastgoo



Christina Marquardsen

Blutdruckmessen – wichtig, aber richtig!

Auch bei Friedrichs schon passiert...

Mein Vater, Hartmut Friedrich, ist vielen ein Begriff. Denn er ist verantwortlich für die wunderschönen Gedichte, die unsere Kunden zu ihren Geburtstagen erreichen. Leider wohnt er 350 km von Flensburg entfernt, so dass er nicht unter „ständiger Aufsicht“ seiner Tochter & Apothekerin Dr. Friederike Friedrich-Harder steht. Dies führt dazu, dass bei gegenseitigen Besuchen immer wieder Missstände bei der Einnahme von Medikamenten oder Anwendungsfehler z.B. auch von Blutdruckmessgeräten aufgedeckt werden.

So beim letzten Besuch: Nach ausgiebigem Frühstück sprang mein Vater auf und holte stolz sein Blutdruckmessgerät.

Seine Frau Heide hatte sogleich das Heftchen parat, in dem die Werte notiert werden. Akribisch werden hier jeden Morgen Gewicht, Blutdruck und Puls mit Datum und Uhrzeit festgehalten. So weit, so gut! Kaum hatte sich mein Vater nach zweimaliger Überwindung der Treppe wieder gesetzt, legte er sich das Blutdruckgerät an und startete die Messung. Währenddessen warf er – redselig wie die Tochter – kurze Bemerkungen in unsere Unterhaltung ein. Am Ende notierte Heide Friedrich die Werte und kommentierte: „Ganz schön hoch heute!“

Ich traute meine Ohren kaum, denn es hatten sich einige Dinge eingeschlichen, die eine fehlerhafte Messung nahelegten.

So geht's richtig:

1. Messen Sie täglich Ihren Blutdruck.
2. Ermitteln Sie anfangs einmalig, an welchem Arm der Blutdruck höher ist. In der Folge sollte immer an diesem Arm gemessen werden.
3. Bitte erst nach fünf Minuten Ruhe im Sitzen messen.
4. Die Manschette der Geräte muss zu Ihrem Arm passen, die zulässigen Handgelenks- bzw. Oberarmumfänge finden Sie auf dem Gerät.
5. Ein Handgelenksgerät sollte sich in Herzhöhe befinden.
6. Während der Messung nicht sprechen.
7. Selbst gemessene Blutdruckwerte sollten unter 135/85mm Hg liegen.

8. Schreiben Sie Ihre Blutdruckwerte auf und vergleichen Sie diese regelmäßig. Bei Auffälligkeiten sollte der Hausarzt kontaktiert werden.
9. Bei Herzrhythmusstörungen muss ein geeignetes Messgerät verwendet werden.
10. Achten Sie darauf möglichst ein Gerät mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga zu verwenden.

In unseren Apotheken gehen wir gerne die korrekte Handhabung mit Ihnen durch und wechseln bei Bedarf auch die Batterien Ihres Gerätes. Sprechen Sie uns an!

Meine Empfehlung:



Stefanie Thater

Omega-3-Kapseln und Fischölkonzentrate wichtige Nahrungsergänzungsmittel!

Der Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst produzieren.

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die drei wichtigsten Vertreter finden sich in pflanzlichen Fettquellen wie Soja-, Walnuss-, Raps- oder Leinöl sowie in den fettreichen Fischarten Hering, Makrele und Lachs. Forscher konnten bereits eine Reihe positiver Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit belegen. Die Fettbestandteile verbessern die

Fließfähigkeiten des Blutes, ihre Abbauprodukte wirken entzündungshemmend. Daneben senken sie den Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel (=böses Cholesterin) im Blut. So sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Bluthochdruck. Bei Schwangeren, die eine gute Omega-3-Fettsäure Versorgung hatten, beobachtete man weniger Frühgeburten und eine bessere Gehirnentwicklung der Kinder. Auch die Deutsche Gesellschaft

für Ernährung (DGE) kommt zu dem Schluss, dass sich Fisch, Fischöl oder Omega-3-Fettsäuren im Frühstadium von Herz-Kreislauf-Beschwerden günstig auswirken können. Daher empfiehlt sie den ein- bis zweimal wöchentlichen Verzehr von Fisch sowie die Aufnahme von 250 Milligramm der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) pro Tag. Ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung sind Bestandteile einer herzge-

sunden Lebensweise. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden häufig zu wenig aufgenommen. EPA und DHA sind wichtig für eine normale Herzfunktion. Deshalb ist die tägliche Aufnahme von EPA und DHA wichtig. 2 Kapseln Doppelherz Seefischöl Omega-3 liefern 600 mg dieser Fettsäuren.

**Doppelherz Seefischöl
1000 mg mit Omega-3
+Folsäure +B1+B6+B12**
Zur Aufrechterhaltung normaler
Blutfettwerte, 120 Kapseln
**+ Gratis Doppelherz Abwehr
aktiv direkt, 20 Beutel**
Aktionspreis:
14,95 €



Unsere Empfehlung:

Allpresan-Schaum-Cremes sind die moderne Alternative zu den „klassischen“ Pflegeprodukten. Mit ihrer patentierten Formel spenden sie der trockenen Haut ausreichend Feuchtigkeit – belasten sie dabei jedoch nicht mit zu hohem Fettanteil.



Claudia Halle, Fußpflegerin

Als Immun-Kur für die ganze Familie empfehle ich vier Wochen lang jeweils zwei Tabletten folgender Schüßler-Salze im Mund zergehen zu lassen: vormittags Ferrum phosphoricum D12 (Salz Nr. 3), nachmittags Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7) und im Laufe des Abends Kalium sulfuricum D6 (Nr. 6).



Beate Schwennsen
Biochemie-Expertin

Biochemie-Pflüger
Ferrum phosphoricum D12 (Nr.3)
Magnesium Phosphoricum D6 (Nr.7)
Kalium sulfuricum D6 (Nr.6)
Je 400 Tabletten
im Set nur 22,49€

-25 %
AVP* je 9,90€

Rescue Tropfen
Bei emotionalem Stress
13,49€

-18 %
AVP* 16,50 €

Allpresan Fuß
Spezial Nr. 4
Bei Hornhaut
und Schrunden.
Mit Urea, Aloe vera
und Nachtkerzen-
samenöl
125 ml Schaum
9,49€

-18 %
AVP* 11,65 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel
120 g **9,49€**

-34 %
AVP* 14,30 €

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

-23 %
AVP* 4,95 €

Talcid / 20 St.
4,29€

-31 %
AVP* 6,19 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Pearl & Dents
Medizinische Spezialzahncreme
mit Perlsystem, 100 ml
5,49 €

-21 %
AVP* 6,95€

CB12 Mundwasser
Gegen Mundgeruch
250 ml
10,99€

-15 %
AVP* 12,95 €

Olivenöl Intensivcreme
Reichhaltige Aufbaupflege
50 ml
9,49€

-20 %
AVP* 11,95 €

Olivenöl Gesichtspflege
Für trockene und empfindliche Haut
50 ml
8,79€

-20 %
AVP* 10,95 €

RABATT-GUTSCHEIN

Sofort-Rabatt auf ein Produkt Ihrer Wahl*

10 % SPAREN

*1 Stück – aus dem rezeptfreien Sortiment. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.
Gültig bis 31.3.2014

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Vagisan
Intimwaschlotion
200 ml
8,45€

-15 %
AVP* 9,95 €

Vagisan Feuchtcreme
Bei Scheidentrockenheit, 50 ml
12,70€

-15 %
AVP* 14,95 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.3.14
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 !

NIKOLAI+APOTHEKE
Leitende Apothekerin Christina Tiegler
Südermarkt 12 · 24937 Flensburg
Tel. 0461-150 400
info@nikolai-apo.de
www.nikolai-apo.de

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Dr. Friederike Friedrich-Harder
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg
Tel. 0461 – 37 480
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.