

Immer für Sie da!



# FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

3  
April/Mai 2014

## Körper und Geist im Einklang?

Vortrag Biochemie  
Friedheim-Apotheke  
„Mineralsalze nach  
Dr. Schüssler für  
körperliches und  
seelisches Wohlbefinden“  
Referentin: Ulrike Nerong,  
Heilpraktikerin,  
am 2. April, 19.30 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel. 0461-150 400  
erbeten.



Ulrike Nerong, Heilpraktikerin



### Wir gratulieren:

Zum 25. Praxisjubiläum  
von Dr. Hendrik Longère  
Zahnarzt in Flensburg

## Nur bei uns so günstig!

BELSANA ist einer der  
namhaftesten Spezial-  
anbieter von modernen  
Stütz- und medizinischen  
Kompressionsstrümpfen. Ob  
zur Vorsorge von Venenpro-  
blemen, z.B. bei Flugreisen,  
beim Sport oder einer wir-

**BELSANA**



kungsvoll durchgeführten  
Kompressionstherapie.  
In unseren Apotheken bie-  
ten wir einen Preisvorteil  
von bis zu %%% an.

FRIEDHEIM + APOTHEKE  
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE  
Südermarkt 12



## Vom 5.-10. Mai „Kosmetik-Woche“

Den Alltag vergessen und wunderbar entspannen! Bei uns in der Friedheim-Apotheke.

Kein Problem bei uns – nutzen  
Sie unsere Schnupperangebote  
rund um Wellness und Wohl-  
befinden.

### Schön für jeden Tag!

In unserer Aktionswoche kön-  
nen Sie Ihre Wimpern und Au-  
genbrauen für nur 9 € (statt  
15 €) färben lassen.

### NEU:

#### Anti-Ageing-Behandlung:

Abschminken, Bedampfen, Aus-  
reinigen, Wohlfühlmassage von  
Gesicht und Dekolleté, Peeling,  
Maske, exklusive Anti-Ageing-  
Pflege. Ca. 90 min. sonst 49 €,  
jetzt 25 € Kennenlernpreis

### Workshop Make-up: 5 €

Produkte richtig einsetzen und  
den optimalen Effekt damit  
erzielen. Egal, ob für den Tag  
oder für den Theaterbesuch  
am Abend. Hierbei hilft der  
Visagist Torben Nötzel von der  
Firma Sensilis. In Kleingruppen  
wird hier ausprobiert und be-  
raten, was zu Ihnen wirklich  
passt. Am Donnerstag, 8. Mai,  
bitte anmelden!



Visagist  
Torben Nötzel



### Sensilis Kennenlern-Tag:

Kurzanwendungen vom Visa-  
gisten der Firma Sensilis. Las-  
sen Sie sich von den Düften  
und Konsistenzen der Cremes  
von Sensilis begeistern.  
(ca. 25 Min. nur 5 € oder gratis  
beim Kauf eines Kosmetik-Pro-  
duktes über 10 €) Am Freitag,  
9. Mai, bitte anmelden!

Echte  
Vorteile beim Einkauf  
vom 5.-10. Mai!

### Montag:

15 % Rabatt

auf Vichy-Produkte

### Dienstag:

20 % Rabatt

auf Eucerin-Produkte

### Mittwoch:

15 % Rabatt

auf Avene-Produkte

### Donnerstag:

15 % Rabatt

auf Roche-Posay-Produkte

### Freitag:

15 % Rabatt

auf Sensilis-Produkte

### Samstag:

Beim Caudalie-Einkauf  
über 20 € erhalten Sie  
eine Bodylotion  
(x ml, WertXX) gratis

### Das Hände-Verwöhnpro- gramm zum Schnupperpreis!

Nagelbad, Schneiden und Fei-  
len der Fingernägel, Entfer-  
nung der überschüssigen Na-  
gelhaut, Pflege speziell auf Ihre  
Haut und Nägel abgestimmt,  
abschließende Handmassage.  
(30 Min., bitte anmelden!  
Statt 16 € nur 10 €)

Fingernägel lackieren  
(15 min nur 6€)



## Woche des Sehens

Vom 7.-11. April Gesundes Sehen durch Vorsorge

Mit zunehmendem Alter und  
erhöhter Belastung der Augen,  
z.B. durch Bildschirmarbeit, Zu-  
ckerkrankheit, Rauchen oder  
Sonnenlicht, kann die natürli-  
che Sehkraft abnehmen. Auch  
die Ernährung spielt eine Rolle,  
weshalb es spezielle Augen-Vi-  
tamin-Präparate gibt. Häufig  
beginnen die Beeinträchtigun-  
gen schleichend und bleiben  
zunächst unbemerkt. So kann  
beispielsweise ein dauerhaft  
erhöhter Augen-Innendruck

den Sehnerv schädigen (Grü-  
ner Star). Beim „Grauen Star“  
hingegen trübt sich – meist  
erst im höheren Lebensalter –  
die Linse des Auges. Die Blen-  
dempfindlichkeit ist dann häu-  
fig gesteigert. Nur wer über die  
Leistungsfähigkeit seiner Augen  
Bescheid weiß, kann gegeb-  
enfalls frühzeitig Gegenmaß-  
nahmen ergreifen.

Mehr darüber im Innenteil  
dieses Heftes unter der Rub-  
rik: Termine zum Vormerken ▶

Unsere Beratung – Ihr Plus +



## Unsere Beratung - Ihr Plus



Jana Holmer



Sabrina Strauchfuß



Stefanie Thater



Michael Nast



Michaela Niklasson



Nicole Morales



Ramona Lemke



Anika Frerichs



Heike Wilkens



## Wir brauchen besten Sonnenschutz!

Wie cremt und pflegt man richtig und welcher Schutz passt zu wem?

Jeder weiß, dass Sonnenstrahlung Hautkrebs verursachen kann. Deshalb sollte man sich vor der UV-Strahlung der Sonne schützen! Aber die Auswahl an Mitteln ist groß. Die Beschriftungen auf den Flaschen, Tuben und Sprays variieren von „UVA+UVB Filter“ bis zu ppd-Angaben. Wer kennt sich da noch aus?

Wichtig zu wissen ist:

1. Dass die UV-Strahlen auch bei Bewölkung oder im Schatten - durch Reflexion - vorhanden sind. Auch dann sollte die Haut geschützt werden.
2. Dass bereits eine leichte Hautrötung nach dem Sonnenbad bedeutet, dass

die Haut geschädigt wurde. Die Haut „merkt“ sich jeden Schaden - ein Leben lang.

3. Dass jedes Muttermal, das sich verändert oder merkwürdig aussieht, einem Hautarzt gezeigt werden sollte. Vorsorge rettet Leben.
4. Dass Kinder und hellhäutige Menschen nicht nur auf Sonnenschutzmittel vertrauen sollten. Zusätzlicher Schutz durch Kleidung und Aufsuchen von Schattenplätzen ist sinnvoll.
5. Dass schon eine halbe Stunde vor dem Rausgehen der Sonnenschutz in genügender Menge aufgetragen werden sollte.

Wie viel aber ist genügend?

Etwa sechs volle Teelöffel eines Mittels reichen für den Körper eines durchschnittlichen Erwachsenen. Bei starkem Schwitzen oder Baden empfiehlt sich mehrfaches Nachcremen. Faustregel für den Urlaub: Eine Flasche Sonnenschutzmittel (200 ml) pro Person und Woche einpacken! Zur Pflege nach dem Sonnenbad die Après-Lotion nicht vergessen.

Welcher Sonnenschutz passt zu mir?

Für die Auswahl des richtigen Sonnenschutz-Mittels sind mehrere Aspekte entscheidend. Berücksichtigt werden sollten Hauttyp, Vorpigmen-

### Termine zum Vormerken:

**Woche des Sehens 7. - 11. April**  
In Zusammenarbeit mit Optik Durchblick bieten wir verschiedene Messungen rund ums Sehen an. Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot nutzen, und bitten um Terminvereinbarung in der **Nikolai-Apotheke**. Darüber hinaus empfehlen wir regelmäßige augenärztliche Untersuchungen.

Wir prüfen auf Wunsch:

- + Sehvermögen und die Stärke Ihrer Brille
- + Nachsichtfähigkeit und Blendempfindlichkeit
- + Augen-Innen- und -Außen-Druck

Als Kombi-Termin kosten alle Prüfungen zusammen nur 10,- Euro!

Bitte beachten Sie, insbesondere bezüglich unserer Augen-Innen- und -Außen-Druck-Messung, dass ein krankhafter Befund zuverlässig nur durch einen Augenarzt ausgeschlossen werden kann.

Ihre **NIKOLAI+APOTHEKE**



tierung und die individuelle Allergieneigung. Neben dem UVB-Schutz sollte Ihr Sonnenschutzmittel auch ausreichend gegen UVA-Strahlen schützen, da diese die Haut vorzeitig altern lassen. Außerdem hat man herausgefunden, dass Sonnenallergien vor allem durch UVA-Strahlung ausgelöst werden.

Wir messen Ihre Hautpigmentierung und finden den passenden Sonnenschutz für Sie!



## Meine Empfehlung:

Halina Debacki  
Kosmetikerin

Straffe und makellose Haut ist für die Menschen der Inbegriff von Schönheit. Aber, ob wir wollen oder nicht: Wir werden älter, und das kann man immer deutlicher vom Gesicht ablesen. Bei junger Haut macht das Kollagen das Gewebe stabil und zugfest, das gummiartige Elastin sorgt dafür, dass das Ganze dehnbar bleibt. Im Alter sinkt die Zahl der Kollagenfasern, elastischen Fasern und Blutgefäße. Unser Bindegewebe verliert Festigkeit. Neben der natürlichen Hautalterung lässt auch Stress, Tabakrauch, Alkohol und UV-Strahlung unsere Haut schneller altern. Medizin und Forschung haben nach dem optimalen Verjüngungsmittel gesucht und es nicht gefunden. Es gibt Beobachtungen, die die Wirkung von verschiedenen Molekülen auf die Haut zeigen. **Avocadoöl** wird aufgrund des hohen Fettgehaltes schon seit vielen tausend Jahren für die Hautpflege genutzt. Es enthält außerdem **Vitamin E**, welches „freie Radikale“, die durch Rauchen, Alkohol und UV-Strahlen entstehen, abfängt. **Vitamin E** sorgt für ausreichende Feuchtigkeit der Haut, macht sie glatt und geschmeidig, sorgt für ausreichende Durchblutung. Es wirkt beruhigend und entzündungshemmend. Auch **Proanthocyanidine (OPC)** sind wertvolle Pflanzenstoffe, die in hoher Konzentration in Kernen und der Schale von Trauben vorkommen. Sie dienen den Pflanzen vor allem als UV-Schutz, also als Schutz vor freien Radikalen. Die Kosmetikserie **CAUDALIE** nutzt in ihren Antiaging-Produkten die Wirkung von OPCs. Auch **Biotin (Vitamin H)** und **Vitamin A** tragen zum Erhalt gesunder Haut bei. Das Naturprodukt **Kieselerde** kann vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden. Es gilt traditionell als Mittel zur Vorbeugung vor brüchigen Nägeln und Haaren und zur Kräftigung des Bindegewebes. Ein besonders wichtiger Stoff in der Medizin ist die **Hyaluronsäure**. **Hyaluronsäure** ist ein **Glykosaminoglykan**, ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Es bietet optimale Versorgung mit Feuchtigkeit.



## Entspannt, trotz Heuschnupfen!

Die ersten Pollen der Frühblüher fliegen schon – was tun?

Die Nase juckt, die Augen sind rot und tränen, das sind die typischen Symptome für Heuschnupfen.

Heuschnupfen-Geplagte müssen in diesem Jahr noch eher die Taschentücher bereithalten – die ersten Pollen der Frühblüher fliegen längst. Betroffene sollten sich nicht unnötig lange im Wald oder Park aufhalten, wo viele Pollen unterwegs sind. Bereits seit einigen Jahren sind die Wintermonate wärmer, deshalb fliegen die Pollen immer eher.

Einatmen. Ausatmen. Nichts machen Menschen so selbstverständlich wie dies. Leider versteht sich dabei so einiges auf die Atemwege, was dort für Beschwerden sorgt. Pflanzen-

pollen sind an sich harmlos, das Immunsystem von Pollenallergikern nimmt sie jedoch als Bedrohung wahr und mobilisiert die Körperabwehr. Bei manchen juckt dann nur die Nase, andere müssen niesen, haben tränende Augen, Atemnot und eine verstopfte Nase. Die beste Therapie für Pollenallergiker ist die Vermeidung des Allergens. Polleninformationen und -vorhersagen helfen dabei. Doch um zu wissen, ob und auf welchen Stoff man allergisch reagiert, ist zunächst eine Allergiediagnostik nötig. Sie erfolgt über einen Hauttest oder eine Blutuntersuchung. Jeder Betroffene reagiert auf die Allergene anders. Vom Kribbeln in der Nase bis hin

zur Atemnot sind alle Reaktionen möglich. Außerdem können Schadstoffe Pollen so verändern, dass sie aggressiver werden.

43 Prozent derjenigen, bei denen eine Allergie festgestellt wurde, reagieren allergisch auf Pollen.

Gefährlich an der landläufig als Heuschnupfen bezeichneten Pollenallergie ist ein mögliches allergisches Asthma. Um solch eine gesundheitliche Beeinträchtigung zu vermeiden, müssen Betroffene lernen, mit der Allergie umzugehen. Neben Strategien für den Alltag ist eine Hyposensibilisierung ratsam.

Auch Medikamente können eingesetzt werden. Je nach

## Unsere Beratung - Ihr Plus

### Termine zum Vormerken:

**Kosmetik-Woche 5. - 10. Mai**

Jetzt kommt der Frühling mit großen Schritten. Eine „Generalüberholung“ tut Ihrem Körper jetzt gut. In dieser Woche bietet die **Friedheim-Apotheke** am Twedter Plack sensationelle Angebote für Kopf bis Fuß. Schauen Sie einfach mal rein und lassen sich verwöhnen!



Dr. F. Friedrich-Harder



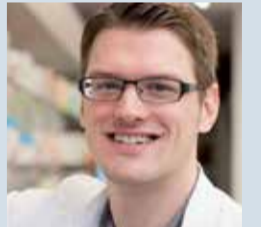
Beate Schwemsen



Ulrike Budinsky



Virginia Abongwi



Norman Rothkegel



Antje Petersen



Masoumeh Rasgoo



Christina Marquardsen

### Gefällt mir:

Sie finden uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/FriedheimApotheke](http://www.facebook.com/FriedheimApotheke)  
Hier posten wir regelmäßig spannende Neuigkeiten. Ihr „Gefällt mir“ macht uns viel Freude.



Ihr Plus 

## Meine Empfehlung:

### Bei Allergien...

hilft ganz besonders **Cetirizin-ratiopharm®**. Es gibt es als Filmtabletten und auch als Saft-Lösung zum Einnehmen. Der heilende Wirkstoff ist das **Cetirizindihydrochlorid**. Bei Erwachsene und Kindern ab 2 Jahren (-Saft) bzw. ab 6 Jahren (-Filmtabletten) wird es zur Linderung bei saisonalem und ganzjährigem Heuschnupfen und zur Linderung von chronischer Nesselsucht angewandt. Probieren Sie es aus lindern Sie!

Warnhinweise:

Tabletten: enthalten Lactose!  
Saft: enthält Sorbitol und Parabene!  
20 Tabletten  
nur **4,99 €**



Cetirizin



Doppelherz system  
HAU PLUS  
HAAR PLUS  
jetzt nur je **11,95 €**

Fit  
und  
Vital

Das Doppelherz system HAU PLUS vereint 17 wertvolle Inhaltsstoffe in einem Tabletten-Kapsel-System. Es enthält ausgesuchte Vitamine und Spurenelemente. Zusätzlich sind 250 mg Kieselerde, 3,0 mg Hyaluronsäure, 30 mg Avocadoöl, 3,0 mg Lycopin und 30 mg Proanthocyanidine aus 43 mg Traubenkernextrakt enthalten.



## Unsere Empfehlung:

Damit Sie und Ihre Muskulatur sich entspannen, empfehle ich die „Heisse 7“ vor dem Schlafengehen. 1 Beutel in eine Tasse geben und dazu heißes Wasser. In wenigen Minuten löst sich das Salz auf. Die entstandene Mischung wird in kleinen Schlucken getrunken.



Christina Tiegler

Für besonders sonnenempfindliche oder zu Sonnenallergie neigende Haut rate ich die Anwendung von La Roche Posay Anthelios XL LSF 50+ Die Creme bietet einen hohen UVA-Schutz, ist sehr wasserfest und dermatologisch getestet.



Antje Petersen

Biochemie Set DHU  
Schüssler Salze  
Nr.1-12 D6 (1,3,11 in D12)  
Je 80 St. **39,79€**



**-16%**  
AVP\* 47,40€

Schüssler Salz Nr. 7  
Magnesium phosphoricum  
Zur Herstellung  
der „Heissen 7“  
10 Beutel  
**4,99 €**



**-16%**  
AVP\* 5,96€

La Roche Posay  
Anthelios XL  
LSF 50+  
Ohne Duftstoffe.  
Ohne Parabene.  
Photostabil.  
Hoher UVA-Schutz  
Sehr wasserfest.  
Nicht komedogen  
50 ml Creme  
**13,50€**



**-20%**  
AVP\* 17,00 €

## Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

ACC Akut 600 / 20 St.  
**6,49€**



**-34%**  
AVP\* 9,90€

Loperamid akut ratio  
10 St.  
**2,49€**



**-33%**  
AVP\* 3,99€

ASS 100 ratio / 100 St.  
**2,79€**



**-29%**  
AVP\* 3,95€

Gut für die  
Gesundheit und  
das Portemonnaie...

## ...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Oranex Spinrad  
1 Liter  
Kraftreiniger mit der  
Kraft von natürlichen  
Orangerterpenen  
**13,99€**



**-16%**  
AVP\* 16,69€

Doppelherz System Augen Plus  
Sehkraft+Schutz+Tränenfilmformel  
Nährstoffe zur  
Gesundheit  
Ihrer Augen.  
Für 1 Monat  
**15,16€**



**-20%**  
AVP\* 18,95€

Avent Strohhalmbecher  
Auslaufsicher.  
Perfekt für  
unterwegs, 260 ml  
**7,49€**



**-16%**  
AVP\* 8,99 €

Eubos Urea  
10 %  
Fußcreme  
Spezialpflege  
für sehr trockene  
und raue Haut  
100 ml  
**7,84€**



**-20%**  
AVP\* je 9,80€

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.5.14  
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.

## RABATT-GUTSCHEIN APRIL

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 30.4.2014

FRIEDHEIM+APOTHEKE  
Am Twedter Plack  
NIKOLAI+APOTHEKE  
Südermarkt 12

## RABATT-GUTSCHEIN MAI

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 31.5.2014

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

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.