Immer für Sie da!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

43

Juni/Juli/August 2019

Aktuell

Wir suchen...
eine/n fleißige/n
med. FUSSPFLEGER/IN mit
Zusatzqualifikation
„Diabetischer Fuß" oder
Podolog/In (m/w/d).
Schätzen Sie ein
gutes Arbeitsklima bei
sicherem Einkommen mit
25 - 40 Std./Woche?
Mögen Sie Menschen?
Dann freuen wir uns
auf Ihre Bewerbung!
FRIEDHEIM+APOTHEKE
Tel. 0461-37 480
info@friedheim-apotheke.de

Medikamente sicher online bei uns bestellen!

Schnell, einfach und regional aus unseren Apotheken!

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet
- Keine Wartezeiten
- Sichere Bezahlmöglichkeiten
- Regionaler Lieferservice zu Ihnen nach Hause (Flensburg, Wees und Glücksburg)
- Schnelle Liefer- und Abholzeiten

www.flensburger-apotheke.de

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Darm-Woche vom 17.-21. Juni

In dieser Woche dreht sich in der NIKOLAI+APOTHEKE alles um den Darm.

Am Di, 18. Juni findet um 19.30 Uhr ein Info-Abend zum Thema „Wenn der Darm seine Toleranz verliert" von der renommierten Heilpraktikerin Dagmar Praßler statt. (Gratis, Anmeldung unter Tel. 0461-150400). Hier werden Sie über die Entstehung und Behandlung von Histamin- und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten informiert.
Zu den häufigsten Nahrungsmittel-Intoleranzen gehören die Laktose- und Fruktoseintoleranz, die Histaminintoleranz sowie die Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie. Bei der Laktoseintoleranz fehlt dem Darm ein Enzym. Dadurch kann Milchzucker im Darm nicht in Glukose und Galaktose aufgespalten werden. Stattdessen wird die Laktose von den Darmbakterien zersetzt. Blähungen und Durchfall sind die Folge. Die Laktoseintoleranz ist mit 10-20 % weit verbreitet. Bei der Fruktoseintoleranz (Fruchtzucker-Unverträglichkeit) treten Blähungen, Bauchkrämpfe und Übelkeit nach dem Verzehr von Obst, Marmelade, Fruchtsäften oder Gemüsesorten auf. Auch bei der Histaminintoleranz ist ein Enzym beteiligt. Normalerweise wird Histamin im Darm durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Wird zu wenig DAO vom Körper produziert, kommt es zu Bauch- und Kopfschmerzen, Durchfall, Hautausschläge, Juckreiz, einer laufende Nase, mitunter sogar zu Asthma und Herz-Rhythmus-Störungen. Dies geschieht meistens, wenn zu viel Histamin mit der Nahrung aufgenommen wurde (z. B. durch Genuss von Rotwein, Käse, Nüssen).

Eine Glutenunverträglichkeit ist eine Intoleranz gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, welches in vielen Getreidearten, etwa in Roggen, Hafer, Dinkel und Weizen, vorkommt. Bei der Zöliakie kommt es zu einer Autoimmunreaktion, mit einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Betroffene müssen auf eine ausreichende Nährstoffversorgung achten, speziell aber auf eine absolut glutenfreie Ernährung.

Typische Symptome bei Nahrungsmittelintoleranzen:

- *Bauchschmerzen u. -krämpfe*
- *Blähungen u. Verstopfung*
- *Herzrasen • Durchfall*
- *Kopfschmerzen*
- *Hautreaktionen*
- *Asthmaähnliche Symptome*
- *Flush (Rötung im Gesicht und am Hals)*
- *Müdigkeit*
- *Entwicklungsstörungen bei Kindern*

Am Mi, 19. Juni von 10-16 Uhr Darm-Beratung.
Yvonne Lütke von OMNi-BiOTiC berät Sie.

Yvonne Lütke
Expertin für Darmgesundheit

Bitte vorher anmelden unter Tel. 0461-150400.

Wir beraten Sie gern!

Hartmut Friedrich wird 80 Jahre

Vielen ist Hartmut Friedrich ein Begriff. Er ist nicht nur der Vater von Dr. Friederike Friedrich-Harder, sondern auch der Autor unserer Geburtstags-Gedichte, die viele von Ihnen seit 13 Jahren begleiten. Nun ist es bald soweit, am 26. Juni 2019 wird Hartmut Friedrich selbst 80 Jahre alt.
Da es in Sachen Dichtkunst keiner von uns mit ihm aufnehmen kann, haben wir beschlossen alle seine 13 Geburtstags-Gedichte in einem Jubiläumsband herauszugeben. Dieser kann ab dem 26. Juni in der NIKOLAI+ und FRIEDHEIM+ APOTHEKE erworben werden.

Happy Birthday!

Hartmut Friedrich

Unsere Beratung – Ihr Plus

APO-News!

Herzlich willkommen

Ein neues Gesicht in der NIKOLAI+APOTHEKE!
Unser Apotheker Osama Abo-Hasan ist vor 3 1/2 Jahren kriegsbedingt aus Syrien nach Deutschland geflohen. Zuvor hat er bereits einige Jahre als Apotheker in Syrien gearbeitet. Das syrische Studium wird in Deutschland nur begrenzt anerkannt. Er hat zunächst Deutsch gelernt und ein Jahr als Praktikant in einer Apotheke gearbeitet. Danach musste er, wie alle Studenten in Deutschland auch, das 3. Pharmazeutische Staatsexamen absolvieren. Seither darf er eigenständig als Apotheker in Deutschland arbeiten. Wir freuen uns sehr, dass er seit Januar das Team der Nikolai-Apotheke ergänzt! Sein größter Wunsch ist es, seine Frau und seinen fünf Jahre alten Sohn aus Kuweit nach Deutschland nachzuholen.
Wir werden uns weiter gemeinsam dafür einsetzen, dass die Familienzusammenführung baldmöglichst gelingt!

Osama Abo-Hasan, Apotheker

NIKOLAI+APOTHEKE FRIEDHEIM+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Christina Tiegl

Karolina Antosik

Annalena Dase

Kristin Wolter

Angela Witte

Claudia Krugmann

Anna-Lena Sindakowsky

Ramona Lemke

Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Di, 10. Sept. um 19.30 Uhr
Biochemievortrag:
Schüßlersalze für körperliches und seelisches Wohlbefinden

Mi, 25. Sept. von 10-16 Uhr
Caudalie-Kennlern- und Beratungs-Tag 10-16 Uhr

CAUDALÍE PARIS

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Selen ist für die Schilddrüse unverzichtbar

Das Spurenelement Selen ist für die Schilddrüsen-Funktion absolut wichtig. Wir klären auf.

Wenn der Schilddrüse Jod fehlt, kann sie nicht richtig arbeiten – so weit, so bekannt. Weniger bekannt ist: Auch das Spurenelement Selen ist für die Schilddrüsen-Funktion unverzichtbar. So ist die Schilddrüse das selenreichste Organ unseres Körpers. Erst mit Hilfe von Selen wird das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin (T4) in seine aktive Form, das sogenannte T3 (Trijod-Thyronin) umgewandelt. Das hochwirksame T3 wiederum steuert eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen: Es steigert die Herzfrequenz und den Blutdruck, erhöht den Energieumsatz, fördert das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln, stärkt die Knochensubstanz und reguliert den Wärmehaushalt.

Darüber hinaus fördert T3 die Hormonausschüttung in anderen Organen, zum Beispiel in der Bauchspeicheldrüse und der Nebenniere. Bei Kindern ist T3 von großer Bedeutung für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns.
Typische Symptome einer Schilddrüsen-Unterfunktion sind chronische Müdigkeit, Leistungs- und Muskelschwäche, häufiges Frieren und depressive Stimmung. Eine gezielte Nahrungsergänzung mit Selen kann, rechtzeitig eingesetzt, nicht nur die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse erhalten, sondern auch die Symptome dieser Erkrankung mildern.
Achtung! Schon Paracelsus sagte:„ Die Dosis macht das Gift". Auch bei Selen ist Vorsicht geboten. Es empfiehlt sich vor Therapiebeginn den Selenspiegel als IGeL-Leistung beim Arzt bestimmen zu lassen.

Kleines Organ, große Wirkung

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse, die sich am Hals unterhalb des Kehlkopfes befindet. Beim Menschen hat sie die Form eines Schmetterlings.

Mögliche Symptome einer Schilddrüsen-unterfunktion sind zahlreich:

So können neben depressiver Stimmung etwa Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung und fehlende Belastbarkeit auftreten. Haare können in Folge der Krankheit trocken, struppig, stumpf und glanzlos werden – das kann sogar bis hin zu Haarausfall gehen. Möglich sind auch Zyklusstörungen bei der Frau, Ohrenrauschen, Pigmentflecken oder nächtliches Kribbeln in den Händen und Unterarmen.

Sollten Sie mehrere dieser Symptome bei sich feststellen, suchen Sie einen Arzt auf und lassen Sie sich untersuchen.

Unser erstes Apotheken-E-Bike ist unterwegs

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

Seit 2 Wochen genießt Frau Niklasson sowohl beruflich als auch privat die Fahrten mit ihrem neuen Elektro-Fahrrad. Denn als Anerkennung für ihre langjährige, großartige Leistung, stellen wir ihr zukünftig permanent ein E-Bike zur Verfügung. Aussuchen durfte Frau Niklasson sich ihr neues Schmuckstück natürlich selbst, ganz nach ihren optischen und sportlichen Bedürfnissen. Très chic ... keine Frage! Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für Ihren unermüdlichen Einsatz für die NIKOLAI+ und FRIEDHEIM+APOTHEKE !

Michaela Niklasson

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Vom 9. - 13. September
Knochendichte-Messung
Knochenbrüchen vorbeugen – mittels Osteoporose-Früherkennung!

Am Di, 29. Okt. 19.30 Uhr
„Die bittere Wahrheit über Zucker"
Vortrag mit Dagmar Praßler

Mehr Infos in der Friedheim+Apotheke oder unter Tel. 0461-37 480

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Auf in den Urlaub ... und was ist mit der Reiseapotheke?

Wir unterstützen und beraten Sie, damit Sie die schönste Zeit des Jahres uneingeschränkt genießen können.

Wir kennen das alle: Die Reise startet per Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug, eine Klimaanlage bläst, kühle Luft weht. Zwischendurch und am Zielort dann plötzlich deutlich höhere Temperaturen. Häufig ist so der Rücken nach Ankunft im Urlaubsort bereits verspannt, der Hals fängt an zu Schmerzen oder der Darm arbeitet nicht wie gewohnt. Jetzt nicht unterkriegen lassen, das wird schon wieder: „Ach verdammt die Schmerztabletten liegen zuhause im Schrank." Oder: „Kann ich hier eigentlich ohne Rezept Abführmittel kaufen?" Gelegentlich hat die Klimaanlage auch eine verstopfte Nase verursacht, Erkältung eben. Ist ja nicht so schlimm. Aber bei der ungewohnten Wärme fällt das Schlafen ohnehin schwer, wenn man doch jetzt ein Nasenspray dabei hätte... Der erste Strandtag eine Offenbarung, wäre man bloß nicht in diese doofe Muschel getreten. Es hat kurz geblutet, wird schon wieder: „Hatten wir eigentlich was zum Desinfizieren dabei, Schatz?"

Als beratungsstarke Apotheken kennen wir diese Unpässlichkeiten und Missgeschicke. Wir könnten über viele weitere solcher Situationen berichten.
Besonders dramatisch wird es oft beim Thema Durchfall. Viele südliche Länder sind für starke Durchfall-Erkrankungen bekannt. Im akuten Fall ist den Betroffenen dann häufig schleierhaft, wie man schnell genesen oder überhaupt die Rückreise schaffen soll. Und eine Toilette ist je nach Reisemittel nicht immer in der Nähe.

Lassen Sie es nicht drauf ankommen, wir beraten Sie gerne rund um die gesundheitlichen Aspekte Ihrer Reise!
Damit nichts unbedacht bleibt, haben wir auf Basis unserer jahrzehntelanger Erfahrung eine detaillierte Reise-Apotheken-Checkliste für Sie entwickelt. Die Checkliste gibt es natürlich bei jeder Beratung dazu, damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können.

Schönen Urlaub und gute Reise!

Hier eine Auswahl für Ihre Reise-Apotheke:

Durchfall	Insektenschutz
Verstopfung	Desinfektion
Schmerzen	Schmerzmittel
Fieber	Sonnenschutz
Husten	Fußpilz
Heuschnupfen	Zeckenzange
Augen/Nase	u.v.m ...

Eine komplette Checkliste erhalten Sie bei uns in der Apotheke, damit Sie ihren Urlaub gesund genießen können.

Wir beraten Sie gern rund um Ihre Reise!

Dr. Friederike Friedrich-Harder

Antje Petersen

Willm A. Willms

Clara Reichelt

Marcus Werner

Christina Eberle

Masoumeh Rastgoo

Ulrike Budinsky

Nicole Morales

Beate Schwennsen
Pharm.-technische Angestellte

...und auf in den Urlaub!

Meine Empfehlung:

Bereiten Sie den Darm auf Ihre Reise vor

„Rechtzeitig den Darm auf den Urlaub vorbereiten ...
... mit sieben speziell ausgewählten Bakterienstämmen.
OMNi-BiOTiC® REISE
Damit Sie Ihren Urlaub wirklich geniessen können!

Andere Länder andere Sitten. Manchmal ist es nur die Ernährungsumstellung, die uns Blähungen und Durchfall oder Verstopfung bescheren. Aber auch fremde Keime können gerade im Urlaub das Verdauungs-System aus dem Gleichgewicht bringen.
Richten Sie sich bei der Auswahl des Essens nach der Empfehlung „cook it – peel it – or forget it!" (Kochen Sie Ihr Essen – schälen Sie es – oder lassen Sie es bleiben!).

OMNi-BiOTiC Reise
14 Beutel à 5 g
70 g **jetzt nur 16,49€**

(Frei von tier. Eiweiß, Gluten, Hefe und Lactose. Geeignet für Diabetiker, Milchallergiker, Kinder, und in der Schwangerschaft/Stillzeit.)

-20 % AVP* 20,50 €

APO_Zeitung Nr.43.indd 2-3 28.05.19 17:53

FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

Orthomol Vital für
Frauen oder Männer
7 Trinkampullen
Jetzt 15,99€

-22 %
AVP* 20,50 €

Parakito Armband
Mückenabwehr mit
ätherischen Ölen
Erwachsene/Kinder
versch. Farben
1 St. **Jetzt 18,49€**

-20 %
AVP* 22,95 €

OMNi-BiOtiC Reise
14 Beutel à 5 g, 70 g
Jetzt 16,49€

-20 %
AVP* 20,50 €

NIKOLAI + APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegl
Südermarkt 12 (An der Roten Straße) · 24937 Flensburg
Tel. 0461-150 400
Fax 0461-150 4039
info@nikolai-apo.de
www.nikolai-apo.de

FRIEDHEIM + APOTHEKE
FUSSPFLEGE + KOSMETIK
AM TWEDTER PLACK

Dr. Friederike Friedrich-Harder
Marrensdamm 12 · 24944 Flensburg
Tel. 0461-37 480
Fax 0461-310 196
info@friedheim-apotheke.de
www.friedheim-apotheke.de

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

ASS ratio
100 mg / 100 St.
magensaftresitent**
Jetzt 3,99€

-11 %
AVP* 4,49 €

Ibu Ratiopharm**
400 mg akut 20 St.
4,19€

-30 %
AVP* 5,97 €

Hoggar Night
20 St.
Jetzt 9,59€

-20 %
AVP* 11,87 €

15 % auf alle Ladival-Produkte!

Top Preis!

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Octenisept
Desinfektions-
Spray
50 ml
Jetzt 5,79€

-20 %
AVP* 7,18 €

Canephron Uno
bei Blasenentzündung
30 Tabletten
Jetzt 16,49€

-20 %
AVP* 20,30 €

Doppelherz Magnesium
30 Tabletten
Jetzt 7,99€

-20 %
AVP* 9,95 €

Sterillium
Hände-Desinfektionsgel 35 ml
Sommerpreis
1,79€

-35 %
AVP* 2,70 €

Eubos
Fußcreme
Repair & Schutz
100 ml
Jetzt 6,49€

-19 %
vorher 7,99 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.08.19 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. ** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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 30.06.2019

10 % SPAREN

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN JULI

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 31.07.2019

10 % SPAREN

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN AUGUST

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 31.08.2019

10 % SPAREN

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

IMPRESSUM:
FRIEDHEIM+APOTHEKE und NIKOLAI+APOTHEKE

Inh.
Dr. Friederike Friedrich-Harder e.K.,
Apothekerin für
Pharmazeutische Analytik
Konzept, Redaktion und Layout:
RAINER PRÜSS Konzepte
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.

APO_Zeitung Nr.43.indd 4 28.05.19 17:53