

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

45

November 2019

Aktuell

Ganz NEU
im Programm
der
FRIEDHEIM+APOTHEKE



Louis Widmer Kosmetik.
Die dermatologische
Hautpflege für empfind-
liche Haut aus der Schweiz.
Das Besondere: Jede Pflege
gibt es leicht parfümiert
oder ohne Parfüm.

**Einfach mal
ausprobieren!**



**EUBOS-
Aktionstag**
NIKOLAI+APOTHEKE
4. November
von 10 – 16 Uhr

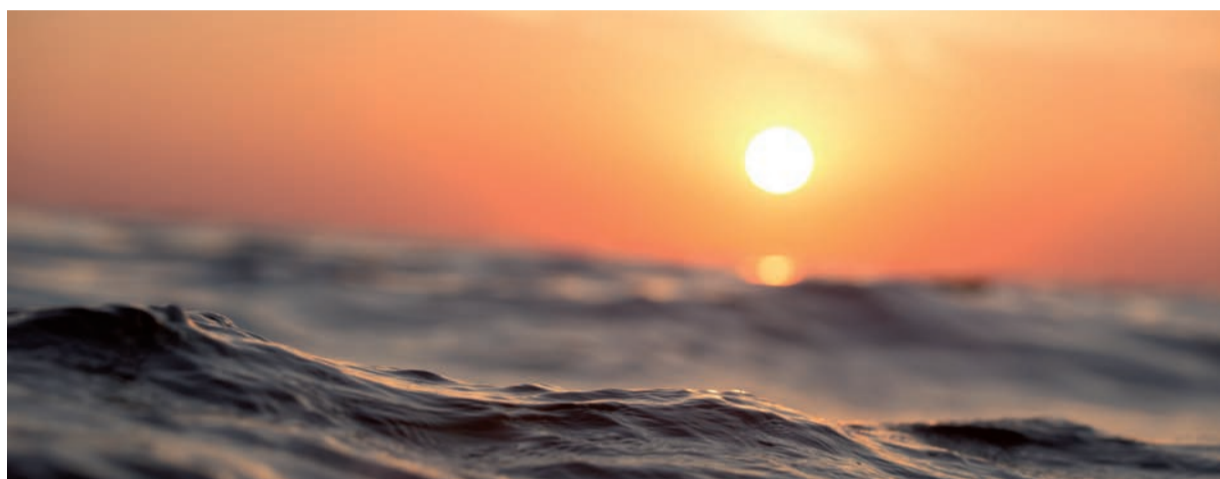
FRIEDHEIM+APOTHEKE
18. November
von 10 – 16 Uhr
mit Beratung durch die
Eubos-Fachkosmetikerin
und

20 % Rabatt
auf das gesamte
**EUBOS-
Sortiment**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Vitamin-D-Messwoche in der NIKOLAI+APOTHEKE



Kennen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel?

Wir messen Ihren Blutspiegel vom 11. – 15. November bei uns in der NIKOLAI+APOTHEKE.

Bildung von Vitamin D durch Sonneneinstrahlung

Für die körpereigene Herstellung von Vitamin D in unserer Haut ist die UVB-Strahlung der Sonne nötig. Doch diese scheint in den Monaten Oktober bis März bei uns nicht stark genug. Und in den anderen Monaten verhindert oft das durchaus empfehlenswertere Sonnenschutz die körpereigene Vitamin D-Produktion. Die Vitamin D-Bildung hängt zudem vom jeweiligen Hauttyp ab und lässt mit zunehmendem Alter nach.

Wozu brauche ich Vitamin D?

Es wird ein positiver Effekt von Vitamin D auf Krankheitsbilder wie Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Multiple Sklerose, Immun- und Infektionskrankheiten diskutiert. Positive Effekte des Vitamin D bestehen sicher zur Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen, für Menschen mit Osteomalazie (Knochenerweichung), bei chronischer Niereninsuffizienz, bei Nebenschilddrüsenschwäche und zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei älteren Menschen. Zusammen mit

Calcium gehört Vitamin D zudem zur Basistherapie der Osteoporose.

Was tun und wie einem Vitamin D-Mangel vorbeugen?

Eine Deckung des Vitamin D-Bedarfs alleine über die Ernährung ist nahezu unmöglich. Internationale Experten raten daher, dass Erwachsene mindestens 1000 bis 1500 I.E. Vitamin D pro Tag gesondert einnehmen. Und zeigt eine individuelle Blutmessung gar einen bereits bestehenden Mangel an, so sind oft auch deutlich höhere Dosen ratsam.

Vitamin-D-Test-Woche in der NIKOLAI+APOTHEKE vom 11. – 15. November

Wir messen Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut und beraten Sie kompetent zu Ihrem Messergebnis. Und im Falle eines Mangels erhalten Sie von uns natürlich eine individuelle Dosierempfehlung, um den Mangel zeitnah und dauerhaft zu beheben.

Nur 25,- €

Termine bitte unter
Tel. 0461 – 150 400 oder
direkt in der Apotheke
vereinbaren!

Wir freuen uns auf Sie!

Risikogruppen

- **Büromenschen**
Verbringen 80% ihrer Zeit in geschlossenen Räumen
- **Computergeneration**
Kinder und Erwachsene sitzen zuviel vor PC und Fernseher
- **Übergewichtige**
benötigen mehr Vitamin D
- **Senioren**
Die Fähigkeit Vitamin D zu produzieren nimmt im Alter stark ab
- **Sonnencreme-Verwender**
Sonnen- und Tagescremes mit LSF 15 oder höher verhindern die Vitamin D-Produktion fast komplett
- **Personen, die an Osteoporose leiden oder länger Kortison einnehmen.**

Wir lesen Ihr Accu-Chek- Blutzucker-Messgerät aus!

11.-15. November in der FRIEDHEIM+APOTHEKE

Bringen Sie Ihr Messgerät mit und erhalten Sie:

- Mehr Überblick über Ihren Diabetes
- Ausdruck und Auswertungen Ihrer Blutzuckerwerte
- Zusätzliche Informationen für Ihren Arzt

Wir werten für Sie aus:

- wie viele Werte zu hoch, zu niedrig oder im Zielbereich sind
- ob und ggf. wie viele Unterzuckerungen aufgetreten sind
- Berechnung Ihres mittleren Blutzuckers
- Darstellung Ihrer Blutzuckerschwankungen
- grafische Darstellung Ihres-Blutzucker-Tagesverlaufs - übereinander gelegt im 24-Stunden-Tagesraster

Sie haben noch kein AccuChek-Gerät?

Am **13. November** beantwortet Frau Dettmering von Roche Diagnostics in der FRIEDHEIM+APOTHEKE zwischen 10 - 16 Uhr spontan alle Ihre Fragen rund um Ihr Blutzucker-Messgerät.

(Bei Bedarf haben Sie die Möglichkeit, Ihr Altgerät (egal welcher Firma) gegen ein neues Accu-Chek-Gerät zu tauschen.)

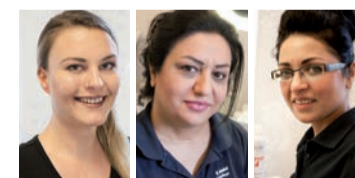
Bitte vorher
anmelden unter:
Tel. 0461-37 480

APO-NEWS!

Das neue Fußpflege- Dream-Team der FRIEDHEIM+APOTHEKE

Schon seit über 10 Jahren bieten wir in der Friedheim-Apotheke medizinische Fußpflege an. Ob aufgrund einer Diabetes-Erkrankung, weil die Nägel im Alter hart werden oder weil der Strandurlaub bevorsteht – unsere Fußpflege findet immer großen Anklang!

Unser neues Team mit z. T. alt-bekanntem Gesichtern:
Sharleen Erdmann,
Elham Amini und
Masoumeh Rastgoo freuen sich auf Ihren Besuch.



Unser Tipp!
Jetzt schon an Weihnachten denken und einfach mal einen GUTSCHEIN für eine medizinische Fußpflege verschenken. Nur 26,- €. Terminvereinbarung unter Tel. 0461-37480 erbeten.

FUSSPFLEGE+KOSMETIK
AM TWEDTER PLACK

Unsere Beratung – Ihr Plus



Christina Tiegler



Karolina Antosik



Annalena Dase



Michaela Niklason



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Ann-Kathrin Weiß



Ramona Lemke



Entspannt und gut durch die dunkle Jahreszeit

Die Herbst- und Wintermonate verlangen unserem Körper viel ab. Wir geben Tipps zu einer gesunden Zeit.

Die Tage werden kürzer und bald beginnt die Weihnachtzeit. Viele Lichter fangen dann wieder an zu leuchten. Doch die schöne Stimmung kann nicht jeder genießen. Hektisch geht es in den Geschäften zu und auch die eigene Weihnachtsplanung kann Stress auslösen. Stress ist ja eigentlich nichts an sich. Negatives. Es gibt auch positiven Stress. Z.B. sorgt die Vorfreude auf Heiligabend bei manchen für ein angenehmes Kribbeln im Bauch. Doch wenn aus Kribbeln plötzlich Magenschmerzen und Herzrasen werden, dann sind die Nerven überstrapaziert. Reizüberflutung, Fremdbestimmung oder überzogene Ansprüche führen auf Dauer

zu Abgespanntheit und Überforderung. Und wenn wir „viel um die Ohren“ haben, fährt unser Körper auf Hochtouren – mit besonderen Belastungen für den Stoffwechsel und das Nervensystem. Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf derartigen Stress. Einige fühlen sich permanent müde und erschöpft, andere kommen auch dann nicht mehr zur Ruhe, wenn der Sturm des Tages vorbei ist. Vitalität, Entspannung und erholsame Nachtruhe sind aber die Basis, um das Leben zu genießen, auch wenn es manchmal hektisch wird. Besonders dann, wenn Energiestoffwechsel und Nervensystem dauerhaft leistungsfähig sein müssen, brauchen wir

eine gute Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen. So unterstützen beispielsweise B-Vitamine und Magnesium das Nervensystem und den Energiestoffwechsel. Antioxidative Mikronährstoffe, zum Beispiel Vitamin C und E, gemischte Carotinoide, Bioflavonoide, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Diese Stoffe sind beispielsweise in Orthomol vital enthalten. Aber auch homöopathische Mittel können in Belastungsphasen helfen. Ihr großes Plus gegenüber vielen verschreibungspflichtigen Medikamenten: Sie beruhigen ohne tagsüber müde oder abhängig zu machen. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Präparat dysto-Loges.

Der neue Notdienstkalender 2020 ist da!



Schauen Sie auch unter: www.nikolai-apo.de

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

NIKOLAI+APOTHEKE

Unabhängig in welcher Lebenslage Sie sich befinden, fragen Sie uns gerne, wie Sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen!

Gut durch die kalte Jahreszeit!

Orthomol Vital 7 Trinkampullen Jetzt 15,99 €

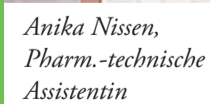


-22% AVP* 20,50 €

Meine Empfehlung:



CAUDALIE-Kosmetik am Mi, 6. November von 10-16 Uhr in der NIKOLAI+APOTHEKE kennenlernen. Mit tollen Kurz-Behandlungen!



Anika Nissen, Pharm.-technische Assistentin

Riechen, Fühlen, Sehen! Geboren 1995 auf einem Weingut in der Nähe von Bordeaux entwickelte sich CAUDALIE-Kosmetik schnell zum Geheim-Tipp. Die Firma verzichtet komplett auf tierische Produkte. Zur Entwicklung ihrer Produkte arbeiten Mathilde und Bertrand Thomas von CAUDALIE heute mit der Havard-Universität zusammen. U.a. ist Resveratrol,

das stärkste bekannte Anti-Aging Molekül, ein wichtiger Wirkstoff in den Produkten von CAUDALIE.

CAUDALIE-Kurzanwendungen nur 5,- € ca. 15 min. mit Beratung und Produkttest, lassen Sie sich überraschen!

(Die 5,- werden im Falles des Kaufs eines Produktes ab 10,- € gut geschrieben.)

Bitte vorher anmelden! Tel. 0461-150 400

Ihr Plus

Unsere Beratung – Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Mo, 9. Dez. 10-16 Uhr CAUDALIE-Aktionstag
Wir stellen die CAUDALIE-Neuheiten vor. Hautanalyse und viele Geschenke beim Kauf eines CAUDALIE-Produktes.

CAUDALIE PARIS

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwensen



Masoumeh Rastgo



Clara Reichelt



Marcus Werner



Claudia Reisig



Jessica Hacia



Ulrike Budinsky



Nicole Morales



Wie vor dem plötzlichen Herztod schützen?

Info-Vortrag zu den Herzwochen 2019 am Do, 14. November, 19.30 Uhr in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**.

Jedes Jahr fallen in Deutschland mindestens 65.000 Menschen dem plötzlichen Herztod zum Opfer. „Das müsste nicht sein. Der plötzliche Herztod ist in aller Regel kein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt“, betont der Herzspezialist und Notfallmediziner Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. **Wer ist gefährdet?** Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste Ursache für einen plötzlichen Herztod. Sie entsteht durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und hohes Cholesterin. Zusätzlich kommen ggf. individuelle Risiken wie Rauchen, Übergewicht, Bewe-

gungsmangel oder Drogenkonsum hinzu. Ursachen des plötzlichen Herztods können auch Herzmuskel- oder Herzklappen-Erkrankungen sowie angeborene Herzfehler sein. Die bundesweiten Herzwochen stehen in diesem Herbst unter dem Motto **„Bedrohliche Herzrhythmusstörungen – wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“**. In den Herzwochen beantworten Herzspezialisten in Seminaren, bei Gesundheitstagen sowie in Telefon- und Online-Aktionen Fragen von Patienten. Die Herzwochen bieten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich kompetent und laienverständlich über wichtige Fragestellungen zu informieren.

Herzwochen 2019
„Bedrohliche Herzrhythmusstörungen – wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“

Auch wir sind mit einer Veranstaltung dabei und wollen in unserem Vortrag über Ursachen, Diagnose- und Therapieverfahren intensiv aufklären. Schließlich erläutern wir, was man selbst gegen das Risiko des plötzlichen Herztods tun kann.



Info-Vortrag am Donnerstag, den **14. November** um **19.30 Uhr** in der **FRIEDHEIM+APOTHEKE**
Referenten: Herzspezialisten Dr. Walter Müller und Horst Theede aus der Praxis für Herz-Kreislaufkrankungen in Flensburg. Anmeldungen in der Apotheke oder unter Tel. 0461-37480 erbeten!

Meine Empfehlung:

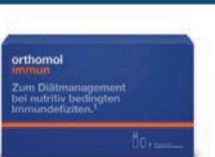


Dr. Friederike Friedrich-Harder Apothekerin für pharmazeut. Analytik

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem!

Normalerweise wird unser Immunsystem mit vielen Krankheitserregern fertig, bevor wir überhaupt Symptome einer Infektion bemerken. Unsere Abwehr ist stark und effektiv. Manchmal ist sie besonders gefordert, zum Beispiel, wenn sie an mehreren Fronten gleichzeitig kämpfen muss. Oder wenn die Pausen zwischen den Abwehrschlachten zu kurz für eine vollständige Erholung sind. Dann haben es Viren, Bakterien oder Pilze leichter, unsere Immunabwehr zu überwinden.

Orthomol Immun Probier-Aktion am Mo. 11. Nov. 10-16 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE



Unterstützen Sie Ihr Immunsystem, insbesondere bei wiederkehrenden Atemwegs-Infekten, mit einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. **Profitieren Sie von den Mikronährstoffen in Orthomol Immun!**

Außerdem an diesem Tag: 10 % Rabatt auf alle Orthomol Immun-Produkte.

FRIEDHEIM+APOTHEKE NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Empfehlung:

Hagebuttenpulver Bio
300 g
Jetzt 19,49 €



-18%
AVP* 23,90 €

Pure Vitamin D3 Tropfen
22,5 ml
Jetzt 24,99€



-16%
AVP* 29,90 €

Wick DayNait Kapseln**
lindert Erkältungssymptome
16 Filmtabletten
Jetzt 11,49€



-18%
AVP* 13,99 €

„Bereits im Mittelalter wurde die Hagebutte zur Behandlung verschiedener Erkrankungen (z. B. Erkältungs-, Magen- und Darm-erkrankungen) eingesetzt. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung wird Hagebuttenpulver heute als Therapieergänzung bei verschiedenen Gelenkbeschwerden (z. B. Arthrose, Arthritis oder Rheuma) eingesetzt.“



Angela Witte,
PTA und Heilpraktikerin

„WICK DayNait Filmtabletten wirken auf Erkältungssymptome bei Tag und Nacht. Für einen aktiveren Tag lindert die gelbe Tablette Erkältungssymptome tagsüber und für einen erholsameren Schlaf lindert die blaue Tablette Erkältungssymptome nachts. Vegan, laktosefrei, glutenfrei und zuckerfrei.“



Willm A. Willms, Apotheker

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Gelomyrtol Forte Kapseln
20 St. **Jetzt 8,19€**



-20%
AVP* 10,29 €

Grippostad C**
24 St. **6,49€**



-50%
AVP* 12,97 €

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



-30%
AVP* 5,97 €

Gut für die Gesundheit und das Portemonnaie...

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Doppelherz Flohsamenschalen
250 g Dose
Jetzt 6,49€



-18%
AVP* 7,95 €

Fashy Wärmflasche „Frohe Weihnachten“
1 St. **Jetzt 14,99€**



-21%
AVP* 18,95 €

Fleece Wärmflasche verschiedene Farben
1 St. **Jetzt 7,99€**



-27%
AVP* 10,95 €

EUBOS Sensitive Handcreme
75 ml **Jetzt 5,49€**



-15%
vorher 6,49 €

Boso Fieberthermometer
Jetzt 1,49€



-40%
vorher 2,47 €

RABATT-GUTSCHEIN NOVEMBER

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 30.11.2019

**10 %
SPAREN**

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Wochendosierer – Anabox
Verschiedene Farben
1 St. **Jetzt 3,49€**



-18%
AVP* 4,25 €

Orthomol Immun
7 Trinkampullen
Jetzt 16,49€



-20%
AVP* 20,50 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 30.11.19
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.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

NIKOLAI+APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tieg!
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

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.