Immer für Sie da!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

62

Juni/Juli/August 2022

Aktuell

Das e-Rezept kommt bald...

Zuletzt sollte das e-Rezept verpflichtend im Januar eingeführt werden. Das wurde dann auf unbestimmte Zeit verschoben. Nun soll es doch „schon" im September in S-H und Bayern los gehen.

Folgendes ist für Sie wichtig:

Die Informationen Ihrer Rezepte werden in Zukunft in Form eines QR-Codes verschlüsselt. Den QR-Code Ihrer Rezepte können Sie dann ausgedruckt auf Papier oder auf Ihrem Handy gespeichert zu uns in die Apotheke bringen. Auch Ihr Arzt kann digital die QR-Codes, wenn er den entsprechenden Service anbietet, zu uns in die Apotheke schicken. Eigentlich ganz einfach. Und klappen tut das auch. Die Friedheim+Apotheke und die Nikolai+Apotheke haben bereits im Rahmen eines Pilotversuchs eine Vielzahl von e-Rezepten bearbeitet.

Fazit...

Unkompliziert und einfach in der Umsetzung. Probieren Sie es aus und kommen Sie mit Ihrem QR-Code direkt zu uns!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Beinvenen-Mess-Woche 13. - 17. Juni

Sind Ihre Venen fit? Lassen Sie sie überprüfen bei uns in der NIKOLAI+APOTHEKE.

Gerade im Sommer leiden viele Menschen unter „schweren Beinen". Hierbei handelt es sich häufig um erste Anzeichen einer Venenschwäche. Die Venenschwäche kann von Eltern oder Großeltern vererbt werden. Auch eine Änderung des Hormonhaushalts, z. B. in der Schwangerschaft, kann eine Ursache sein. Weitere Risikofaktoren, die jeder beeinflussen kann, sind Übergewicht und Bewegungsmangel.

Aufgabe der Venen ist es sauerstoffarmes Blut zum Herzen zurückzuführen. Einer der wichtigsten Antriebs-Mechanismen für diesen Bluttransport ist die Anspannung der Wadenmuskulatur beim Laufen. Damit das Blut nach einer Muskelanspannung nicht wieder in die Beine zurück sackt, sind in den Venen kleine Klappen vorhanden. Diese verschließen sich, wenn das Blut zurück sacken will. Bei einer Venenschwäche schließen die Venenklappen nicht mehr zuverlässig und das Blut wird nicht ausreichend abtransportiert.

Es kommt zum Blutstau in den Beinen wodurch Krampfadern entstehen können. Schädliche Stoffwechselprodukte werden dann nicht mehr abgeführt. Das führt zu schweren Beinen, abendlichen Schmerzen, Unruhegefühl, Krämpfen und zum Anschwellen der Beine. Die Stoffwechselprodukte reizen die Venenwand und können eine Venenentzündung mit Rötung und Braunfärbung der Haut auslösen. Im Extremfall stirbt die Haut im betroffenen Bereich ab. Dann entsteht ein „offenes Bein".

Das stehende Blut in kranken Venen kann aber auch sehr leicht gerinnen und bei längerem Sitzen, z. B. auf einer Reise, zu einer Thrombose führen. Die gefährlichste Komplikation einer tiefen Beinvenenthrombose ist die Lungenembolie, welche oft tödlich verläuft.

Soweit muss es nicht kommen! Für Menschen mit Venenleiden gibt es mehrere Maßnahmen, um die Erkrankung im Griff zu behalten. Hierzu zählen in jedem Fall eine venenbewusste Lebensweise und Kompressionsstrümpfe. Auch Medikamente oder eine Operation kommen im Einzelfall in Frage.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne auch direkt in der NIKOLAI+APOTHEKE oder unter 0461-150 400.

Nutzen Sie am 13.-17. Juni die Gelegenheit und lassen Ihre Venen in der NIKOLAI+APOTHEKE für nur 6,– Euro testen. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin. Tel. 0461-150 400. Testdauer ca. 20 Min.

Zufriedener und fitter durch unsere Darm-Beratung!

Am Di, 14. Juni von 10 –17 Uhr in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Eine abwechslungsreiche Ernährung aus viel Gemüse, Obst, ausreichend Wasser und viel Bewegung hält unseren Darm, unser Bauchgehirn, fit. Ein fitter Darm wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Denn zahlreiche wichtige Vitamine, Nährstoffe und Mineralien werden vom Darm aufgenommen und ins Blut geleitet. Im Darm trainieren zudem verschiedene Bakterien- und Mikroben-Stämme unser Immunsystem. Dies macht uns widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Eine harmonische Darmflora beeinflusst aber auch unsere Stimmung und unser Gewicht. Nutzen Sie deshalb unseren individuellen Darm-Beratungstag!

Die erfahrene Heilpraktikerin Sonja Lührs berät und unterstützt Sie gern am Di, 14. Juni von 10-17 Uhr. Melden Sie sich am besten gleich telefonisch unter 0461-37 480 oder persönlich in der Friedheim+Apotheke an und reservieren gratis Ihren ganz individuellen Beratungstermin.

APO-News!

Eine sportliche Apothekerin

Herzlich willkommen Ilka Schmidt!

Von Juli bis Dezember letzten Jahres hatte Ilka Schmidt bereits ihr Pharmazie-Praktikum bei uns absolviert.

Schon in dieser Zeit wurde sie im Handumdrehen zu einer geschätzten Kollegin und wir sind glücklich, dass wir Ilka Schmidt nun dauerhaft für unser Team gewinnen konnten. Ursprünglich stammt sie aus der Nähe von Rendsburg. Einen Großteil ihrer Freizeit verbringt die fitnessbewusste Apothekerin mit Handball spielen bei der DGF Flensborg. Frau Schmidt, Sie passen prima in unser Team, und wir sind stolz Sie an Bord zu haben!

Ilka Schmidt, Apothekerin

NIKOLAI+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Christina Tiegl

Ann-Kathrin Weiß

Lars Baeck

Anika Nissen

Osama Abo-Hasan

Claudia Krugmann

Karolina Antosik

Michaela Niklasson

Bei uns online bestellt – von lokal geliefert!

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

www.flensburger-apotheke.de

Histamin-Intoleranz ... was ist das genau?

Was sollten Sie tun bei einer Histamin-Intoleranz und was sollten Sie besser vermeiden. Wir beraten Sie gern.

Histamin ist ein natürlich vorkommendes Eiweiß aus der Gruppe der biogenen Amine. Man unterscheidet körpereigenes Histamin von externem Histamin aus Nahrungsmitteln. In letzteren entsteht Histamin vor allem durch Reifeprozesse. Beispiele sind lang gereifter Käse, Bier, Wein und Sauerkraut. Aber auch Lebensmittel wie Spinat oder Tomaten enthalten von Natur aus viel Histamin.

Dabei ist Histamin für unseren Körper grundsätzlich unentbehrlich, da es lebenswichtige Funktionen steuert: Es erweitert die Blutgefäße, reguliert die Darmbewegung, regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und den Blutdruck. Auch die Magensaft-Produktion wird durch Histamin angeregt und es ist notwendig für unser Gedächtnis und das Zellwachstum. In einem gesunden, menschlichen Organismus bauen die Enzyme Diaminoxidase (DAO) und Histamin-N-Methyltransferase (HNMMT) überschüssiges Histamin ab. Bei einer Histamin-Intoleranz hingegen ist das DAO-Enzym nicht ausreichend vorhanden oder arbeitet nicht effektiv. Medizinisch gesehen ist die Intoleranz somit keine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit sondern eine Abbau-Störung. Denn das Histamin wird mangels DAO-Mangel nicht ausreichend inaktiviert und löst dann allergieähnliche Reaktionen aus. Dies passiert insbesondere beim Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel. Die Symptome sind mannigfaltig: Niesen, dichte Nase, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden sowie Hautrötungen und Juckreiz können auftreten. Aber auch Herzrasen, Blutdruckabfall und Müdigkeit gehen unter Umständen auf eine Histamin-Intoleranz zurück. Hat man einen entsprechenden Verdacht, so erfolgt der Nachweis einer Histamin-Intoleranz beim Allergologen. Um die genannten unspezifischen Symptome auf eine Intoleranz hin abzuklopfen, können unter anderem Ausschlussdiäten, Blut- und Urintests sowie gezielte Provokationstests durchgeführt werden. Eine Ernährungsberatung kann nach bestätigter Diagnose hilfreich sein.

Wer bei einer Histamin-Intoleranz seinen Körper unterstützen möchte, kann natürlich auf besonders histaminreiche Lebensmittel verzichten. Fallweise kann man alternativ das fehlende DAO-Enzym vor den Mahlzeiten auch als Präparat einnehmen. Wir empfehlen hierzu Daosin von Stada – dies lindert die Beschwerden deutlich. Und falls man sich unsicher ist, ob man eine Histamin-Intoleranz hat, liefert ein Behandlungserfolg mit Daosin einen starken Hinweis auf das tatsächliche Vorliegen einer Intoleranz.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Kristin Wolter, Apothekerin

Meine Empfehlung:

Wie gut sind Sie auf Ihre nächste Reise vorbereitet?

Nicht nur der Koffer muss gepackt sein, um eine Reise anzutreten, auch weitere Dinge sind im Vorfeld zu erledigen. Dabei sollten das Reiseziel und die dortigen Verhältnisse wie Wetter und Nahrungsmittel berücksichtigt werden. Ungewohnte Speisen und Getränke fordern den Körper heraus. Fremde Keime können das Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht bringen und die Urlaubsfreude trüben.

OMNi BiOTiC REISE
14 Portionsbeutel à 70 g
Jetzt 17,41 €
-19 % UVP* 21,50 €

Daher empfehle ich Ihnen, Ihren Darm gut auf die Reise einzustellen. Hierfür ist OMNi-BiOTiC-REISE perfekt geeignet. Zur Einnahme vor und während Ihres wohlverdienten Urlaubs! Denn die darin enthaltenen Symbiotika hemmen das Wachstum krankmachender Keime und senken so die Anfälligkeit für „Montezumas-Rache". Starten Sie jetzt mit den Urlaubsvorbereitungen!

Damit Ihr Urlaub Freude macht!

Ihr Plus

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Mo, 27. Juni 2022
von 10 -17 Uhr
EUBOS-Hautberatungs-Tag
Wir geben Ihnen einen Einblick in die EUBOS-Produkte, abgestimmt auf Ihre Haut.

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

FRIEDHEIM+APOTHEKE

Mikronährstoffe ... wir erklären sie näher.

Kleine „Elemente", große Aufgabe!

Zu den Mikronährstoffen zählen unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese liefern zwar keine Energie, wenn sie vom Körper aufgenommen werden, aber sie sind ausschlaggebend für viele Stoffwechselprozesse im Organismus. Dabei sind sie an der Erneuerung der Haut, der Knochen, der Muskulatur und der Bildung der Blutkörperchen beteiligt. Auch für die Bildung von notwenigen Botenstoffen im Körper sind Mikronährstoffe unabdingbar. Schließlich sind sie für die Funktion einiger Enzyme verantwortlich und Bestandteil von körpereigenen Hormonen. Mikronährstoffe schützen uns vor sogenannten „freien Radikalen" und haben eine antioxidative Wirkung. Da der Körper Mikronährstoffe nicht selbst herstellen kann, ist eine Zufuhr von außen lebensnotwendig. Bei einer ausgewogenen Ernährung und völliger Gesundheit sollte normalerweise kein Mangel an Mikronährstoffen entstehen. Der Tagesbedarf an Mikronährstoffen kann aber von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Oft haben Kinder im Wachstum, Schwangere und Stillende, ältere Menschen sowie Patienten mit regelmäßiger Medikation und Personen mit Magen-Darm-Störungen einen erhöhten Mikronährstoff-Bedarf. Der Körper legt Mikronährstoffe in Depots wie in Zähnen, Knochen, Bindegewebe, Haut, Leber und Muskulatur an. Einen erhöhten Mikronährstoff-Verbrauch durch Krankheit, körperlichen Stress oder Sport überbrückt der Körper durch das Leeren dieser angelegten Depots. Auch der übermäßige Verzehr von „leeren Kalorien", also industriell hergestellte Nahrungsmittel (Fast Food etc.) kann den Rückgriff auf unsere Mikronährstoff-Reserven auslösen. Wenn die Depots geleert sind, treten Mangelerscheinungen auf. Anzeichen hierfür können Appetitlosigkeit, allgemeine Schwäche, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und erhöhte Infekt- und Stressanfälligkeit sein. Individuell zusammengestellte Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll. Dabei ist die richtige Dosierung und Kombination der Nährstoffe ausschlaggebend, können doch Fehldosierungen schädlich sein und Beschwerden auslösen.

Sprechen Sie uns gerne an! Wir begleiten und beraten sie gern in Sachen Mikronährstoffmangel und Nahrungsergänzung!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

Dr. Friederike Friedrich-Harder, Apothekerin für Pharmazeutische Analytik

Meine Empfehlung:

Schöne Haut – auch nach dem Sonnenbad!

Bei schönem Wetter mit warmen Temperaturen und Sonnenschein nutzt so mancher die Gelegenheit für ein Sonnenbad. Für die Haut kommt es dabei auf einen guten Sonnenschutz an. Doch nicht nur der Schutz spielt eine wichtige Rolle - auch die Erholung der Haut nach dem Sonnenbad sollte unterstützt werden. Denn durch UV-Strahlung, Hitze, Wind, Sand, Wasserkontakt sowie das Schwitzen verliert die Haut schützende Fette und Feuchtigkeit. Sie wird rau und schuppig. Daher brauchen wir nach einem ausgiebigen Sonnenbad mindestens 12 Stunden Regenerationszeit und ein gutes Pflegeprodukt, dass die Hautschutzbarriere wiederherstellt.

Eine gute After-Sun-Pflege bietet hierfür optimale Eigenschaften: Sie sollte leicht zu verteilen und nicht klebrig sein. Ein höherer Wasser- und ausgewogener Fettanteil sorgt für schnelles Einziehen und vermeidet einen Hitzestau. Und das Beste zum Schluss:

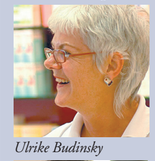
Durch eine gut gepflegte Haut bleibt die Bräune oftmals länger erhalten. ***Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern zur optimalen Pflege für Ihren Hauttyp!***

Bester Schutz für Ihre Haut!

Dr. Friederike Friedrich-Harder

Marcus Werner

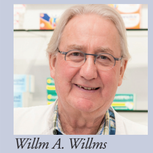
Masoumeh Rastgoo


Ulrike Budinsky

Elham Amini

Claudia Reisig

Nele Hermannsen


Willm A. Willms

Nicole Morales

FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

Bite away® neo
Schnelle Behandlung von Insektenstichen
1 St.
Jetzt 26,03€

-21 %
UVP* 32,95 €

Soventol HydroCort 0,5 %
Zur Behandlung von Insektenstichen und Sonnenbrand, 15 g
Jetzt 7,76€

-19 %
AVP* 9,58 €

Octenisept
Zur Wund-desinfektion
50 ml
Jetzt 6,47€

-19 %
UVP* 7,99 €

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Voltaren Schmerzgel** forte 100 g
Jetzt 15,99€
(159,90€/kg)

-20 %
AVP* 19,90 €

Hoggar Night 20 St.
Jetzt 10,99€

-24 %
AVP* 14,49 €

Bepanthen Augen- und Nasensalbe 5 g
Jetzt 3,49
(349,- €/kg)

-22 %
AVP* 4,49 €

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Kalt-/Warmkompressen
12 x 29 cm, 1 St.
Jetzt zum Sommerpreis 1,99€

-48 %
UVP* 2,95 €

VoltaNatura Gel
Bei schweren Beinen
50 ml
Jetzt 7,59€

-20 %
UVP* 9,49 €

Panthenol Spray
After Sun
130 g
Jetzt 10,93€

-19 %
AVP* 13,49 €

Parakito Armband
Zur Mückenabwehr
Doppelpack, 1 St.
Jetzt 20,71€

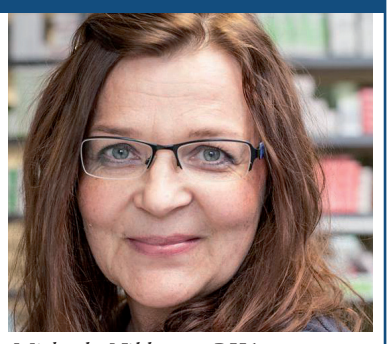
-17 %
UVP* 24,95 €

Vichy Deodorant
Diverse Sorten 50 ml, je 1 St.
Jetzt 8,50€

-19 %
UVP* 10,50 €

Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.08.22 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.

Unsere Empfehlung:



„Das Parakito Antimücken-Armband stellt ein natürliches Abwehrmittel gegen Mücken dar. Da es wasserfest und nicht toxisch ist, ist es für die ganze Familie bestens geeignet. Das Doppelpack bietet 2 mal 15-tägigen Mückenschutz. Einfach das aktive Plättchen aus der Verpackung nehmen und in die Netztasche hineinschieben."

Michaela Niklasson, PKA

„Entdecken Sie VoltaNatura. VoltaNatura auf Aloe-Vera-Basis mit der Kraft von sechs Pflanzen- und Kräuterextrakten, die sich für die tägliche Anwendung bei müden und schweren Beinen bewährt haben: Aloe Vera, Arnika, Pfefferminze, Wintergrün, Rosskastanie und Wassernabel. "

Beate Schwennsen, PTA

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**

RABATT-GUTSCHEIN JUNI

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 30.06.2022

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN JULI

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 31.07.2022

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack
NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12

RABATT-GUTSCHEIN AUGUST

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 31.08.2022

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.