

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE



Nov./Dez. 2022

Aktuell



-20%
AVP* 9,99 €

Verbandkasten
1 St. **Jetzt 7,99€**

Jetzt Verbandkasten umrüsten!

Mit der DIN 13164:2022-02 ändert sich der Inhalt Ihres Verbandkastens. So werden 2 medizinische Masken und 2 Feuchttücher zur Reinigung unverletzter Haut zur Pflicht. Mit einer Übergangsfrist bis zum 31. Januar 2023 haben die alten Ausstattungen noch Bestand. Warum solange warten? Jetzt unser Angebot nutzen und Ihren Verbandkasten mit 2 medizinischen Masken und zwei Feuchttüchern zur Reinigung unverletzter Haut auf den neusten Stand bringen. Oder gleich gegen einen aktuellen Verbandkasten aus unserem Angebot austauschen.

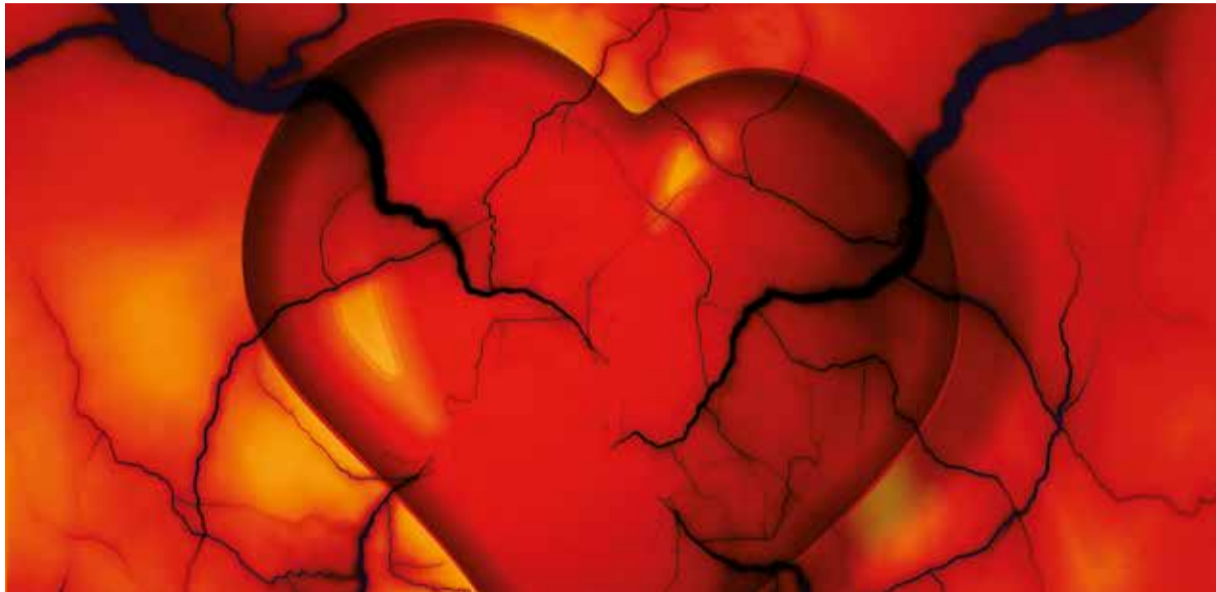
Nachrüst-Set für **2,50 €**
Autoverbandkasten für **7,99 €**
anstatt **9,99 €**

Hier PCR- u. Schnelltests!
Online-Terminbuchung unter
www.friedheim-apotheke.de



FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Herzwochen vom 1. bis 30. November 2022

„Turbulenzen im Herzen – Vorhofflimmern“. Vortrag dazu am 10.11.2022, 19:30 Uhr in der FRIEDHEIM + APOTHEKE.

Dieses Jahr stehen die Herzwochen vom 1. November bis 30. November unter dem Motto „Turbulenzen im Herzen – Vorhofflimmern“. Das Vorhofflimmern ist eine andauernde Herzrhythmusstörung die über 1,8 Millionen Menschen in Deutschland betrifft. Ein Vorhofflimmern sollte immer von einem Kardiologen begutachtet und ggf. behandelt werden. Hinweise auf ein Vorhofflimmern können Herzrasen, Herzstolpern, also schneller unregelmäßiger Herzschlag sein. Auch Brust- und Kopfschmerzen können auf ein Vorhofflimmern

hinweisen. Patienten fühlen sich schwach und unwohl, leiden häufig unter Luftnot und Schwindel. Der Puls ist unregelmäßig, oft beschleunigt über 100 pro Minute. Doch nicht jedes Vorhofflimmern wird auch wahrgenommen, nur etwa jeder zweite Patient bemerkt es. Generell gilt: Vorsorge ist besser als Nachsehen. Dabei ist ein Vorhofflimmern nicht zwangsläufig sofort lebensbedrohlich, sollte aber in jedem Fall behandelt werden, denn es verursacht über 25 % aller Schlaganfälle. Zu diesem Thema bieten wir in Zusammenarbeit

Risikofaktoren, die ein Vorhofflimmern begünstigen sind:

- Das Alter des Patienten, ab 65 Jahren aufwärts mit diagnostiziertem Bluthochdruck
- Verschiedene Herzerkrankungen
- Schlafapnoe
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenüberfunktion
- Übergewicht
- Stress
- Medikamente

mit der Praxis für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Flensburg einen **Vortragsabend am 10. Nov. um 19:30 Uhr** an. Ihre Referenten sind die Herzspezialisten Dres. W. Müller, L.-C. Harland und H. Theede. Bitte melden Sie sich gern telefonisch unter 0461 / 37 480 an. Für diese Veranstaltung sehen wir eine Maskenpflicht vor, wir empfehlen Ihnen, eine FFP2 Maske zu tragen.



Frohe Weihnachten!

Man soll Advent mit Lust genießen

Himmel wolkenvoll und nass.
Erde kalt und ungemütlich.
Blätterteppich auf dem Gras.
Alles nebelgrau und friedlich.

Der November dieses Jahr
(wieder auch voll Traurigkeit)
war so, wie er immer war,
eine ziemlich dunkle Zeit:

Im Dezember kam die Wende.
Mit dem Ruf „Advent Advent!“
hat die Dunkelheit ein Ende.
Sieh da, die erste Kerze brennt!

Dann im Nu war diese Welt,
Straßen rauf und Straßen runter,
ziemlich weihnachtlich erhellt
und die Menschen wurden munter,

hetzen, rennen, zwingen sich
schwer bepackt durch Ladenzeilen,
schieben, wühlen, drängen sich
suchend in die Einkaufsmeilen.

Es tickt die Uhr, verinnern Stunden,
die Stille Nacht sitzt uns im Nacken,
noch hat man vieles nicht gefunden
und muss es auch noch lieb verpacken ...

Advent mit Lichterglanz und Flitter,
die Hände kalt, die Füße breit,
schmeckt gleichermaßen süß und bitter,
ist eine wunderbare Zeit,
weil jeder weiß, nach all dem Rennen
wird es auf einmal warm und leise,
man sieht nur noch die Kerzen brennen,
und jeder spürt auf seine Weise

das lichtergleibende Adventsgetöse,
die kassenklirrende Geschenkejagd,
sind eigentlich nicht wirklich böse,
auch wenn das manchmal einer sagt.

Nein, für die Großen und die Kinder,
sogar für die Geschäftemacher,
steckt etwas mehr - viel mehr dahinter:
als ein Dezemberumsatzkracher:

Vorfriede auf die Stille Nacht,
die uns (vielleicht nur einen Augenblick)
ganz fröhlich und ganz friedlich macht -
ein kleines, sanftes, stilles Glück.

Man soll Advent mit Lust genießen
im Kaufrausch und im Kerzenschein
und auch mit Glühwein ihn begießen,
bald wird doch Weihnachtabend sein.

Dann aber sieht, wer sehen kann,
den hellen Stern am dunklen Himmel
und hört vielleicht den Weihnachtsmann
mit seiner Rentnierschlittentimmel.

© Hartmut Friedrich



Wir wünschen
allen ein
frohes Fest!

AP0-News!

Willkommen... Benvenuto!

Wir freuen uns sehr seit dem Sommer einen weiteren, erfahrenen Apotheker in unserem Team zu haben. Ivan Destito kommt ursprünglich aus Kalabrien, ganz im Süden Italiens. 2019 suchte er eine neue Herausforderung in Deutschland. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen sich auf Deutsch oder wenn Sie mögen auf Italienisch beraten. Privat beschäftigt er sich gern mit seinem Hund, der nur italienisch versteht. Wir sind froh Sie in unserem Team zu haben und wünschen Ihnen

und allen Anderen eine fröhliche Weihnachtszeit und einen gesunden Start ins Jahr 2023.

Siamo molto contenti di avere un altro farmacista esperto nel nostro team dall'estate. Il signor Destito è originario, della Calabria, nel sud dell'Italia. Nel 2019 era alla ricerca di una nuova sfida in Germania. Cogliete l'opportunità di essere consigliati in tedesco, se volete, in italiano. Lui ama passare il tempo con il suo cane, che capisce solo l'italiano. Siamo felici di averla nel nostro team e auguriamo a lei e a tutti gli altri un buon Natale e un sano inizio del 2023.



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Angela Witte



Kristin Wolter



Anika Nissen



Osama Abo-Hasan



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Termine zum Vormerken:

Mi, 2. November 2022
von 10:30 - 17:30 Uhr

Louis Widmer Kosmetik
Aktionstag



Bitte vorher Termin vereinbaren unter
Tel. 0461 - 150 400 oder per
Email: info@nikolai-apo.de
Mehr Infos in der Nikolai+Apotheke
oder unter Tel. 0461 - 150 400

NIKOLAI+APOTHEKE

Entspannt und warm durch den Winter!

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie auch mit weniger heizen, gut durch die kalte Jahreszeit kommen.

Die kalte Jahreszeit ist da. Doch bei steigenden Energiekosten und von der Politik geforderten 19 Grad mag keine Behaglichkeit aufkommen. Hier ein paar Tipps, wie Sie warm und gesund durch die kalte Jahreszeit kommen: Essen und Trinken Sie regelmäßig und ausreichend. Besonders scharfes Essen heizt dem Körper ein. Chili, auch als Cayennepfeffer bezeichnet, verleiht nicht nur Gerichten wie Chili con Carne ihre Schärfe. Die Cayennepfefferarten Capsicum frutescens und Capsicum annuum werden in der Medizin gegen Nerven- und Muskelschmerzen eingesetzt. Die Anwendung auf der Haut löst einen brennenden Schmerz aus, der jedoch rasch nachlässt. Es kommt zu einer

Mehrdurchblutung der Hautareale und damit zu einer Durchwärmung. Capsaicin ist der Inhaltsstoff, der auch bei der Einnahme z. B. im Essen dieses Ziegenkäse und Rotwein. Eine „Gänsehaut“ ist ein Zeichen, dass dem Körper nicht warm genug ist. Durch das Aufstellen der Haare und das Zusammenziehen der Haut soll Wärme gespart werden. Unser Kälteempfinden richtet sich dabei neben der Anzahl der Wärmerezeptoren, die angeboren ist, auch nach anderen Faktoren. Z. B. spielen Training und Abhärtungen eine ganz entscheidende Rolle. Um die Kältekonfrontation zu trainieren, bieten sich Kneippgüsse oder Eisbäder an. Der Wechsel von warm zu kalt und zurück stärkt unser Immunsystem. Älteren Menschen fällt es nicht immer

Heißer Tipp:
Kochen Sie sich jeden Morgen eine Thermoskanne mit heißem Ingwertee. Das heizt vor allem „Schreibtischtäter“ im Büro richtig gut ein, wenn die lieben Kollegen die Heizung nicht so warm einstellen wollen.

Wärmende Speisen wie Suppen, Eintöpfe und Ofengerichte schmecken nicht nur gut, sondern halten zusätzlich warm. Meiden sollten Sie kühlende Lebensmittel. Hierzu zählen Südfrüchte, wie Ananas, Banane

und Kiwi, aber auch Joghurt, Quark, Blattsalat und Weißwein. Als wärmende Lebensmittel gelten Fenchel, Nüsse, Ziegenkäse und Rotwein. Eine „Gänsehaut“ ist ein Zeichen, dass dem Körper nicht warm genug ist. Durch das Aufstellen der Haare und das Zusammenziehen der Haut soll Wärme gespart werden. Unser Kälteempfinden richtet sich dabei neben der Anzahl der Wärmerezeptoren, die angeboren ist, auch nach anderen Faktoren. Z. B. spielen Training und Abhärtungen eine ganz entscheidende Rolle. Um die Kältekonfrontation zu trainieren, bieten sich Kneippgüsse oder Eisbäder an. Der Wechsel von warm zu kalt und zurück stärkt unser Immunsystem. Älteren Menschen fällt es nicht immer


Wärmflasche Merry Christmas 1 St.
Jetzt zum Weihnachtspreis je 14,99€



Meine Empfehlung:

Was verschenke ich zu Weihnachten?

Socken, Krawatte oder Kerzenständer? Jedes Jahr die gleiche Frage: Womit kann ich Oma, Mama oder Papa eine Freude machen? Ist die Farbe, der Geruch und der Style richtig? Wird sich der Beschenkte freuen? Verschenken Sie doch dieses Jahr etwas für Gesundheit, Wohlbefinden oder Schönheit. Ein Gutschein aus Ihrer Apotheke ist da genau das Richtige. Er ist individuell einsetzbar, jeder kann sich nach seinen Wünschen, seiner Zeit und seinen Bedürfnissen etwas aussuchen. Gerne verpacken wir Ihnen den Gutschein gleich als Geschenk, so dass Sie unbeschwert in die Weihnachtsfeiertage starten können. Übrigens, wenn Sie nicht die Möglichkeit haben den Gutschein bei uns abzuholen, dann versenden wir diesen gerne per Post. Die Bezahlung klappt dann ganz einfach per Rechnung oder Paypal.



Ann-Katrin Weiß, PKA

Gesundheit verschenken!

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Di, 15. November 2022
von 9:30 - 13 u. 14 - 17 Uhr

DARM-Beratungs-Tag
Bitte individuelle Termine vereinbaren unter
Tel. 0461 - 37 480



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

FRIEDHEIM+APOTHEKE



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Masoumeh Rastgou



Ulrike Budinsky



Anna Maria Branga



Claudia Reising



Nele Hermansen



Marcus Werner



Nicole Morales



Gelber Enzian

Arzneilich verwendet wird die Enzianwurzel, die große Bedeutung wegen ihrer Bitterstoffe besitzt und bei einer Vielzahl von Magen-Darm-Problemen hilft. So wird sie bei Appetitlosigkeit, Magenschwäche mit mangelnder Magensaftsekretion, Störungen der Magenentleerung, Blähungen sowie Krampf- und Erschlaffungs-zuständen des Magens und Darms sowie gestörter Gallensekretion eingesetzt.

Ein bitteres Tröpfchen in der Weihnachtszeit!

Zu viel gegessen, zu wenig bewegt, das ist meistens das Ergebnis der Weihnachtstage. Bitterstoffe sind die Lösung.

Was unternehmen, um fit durch diese schöne Weihnachtszeit zu gehen? Es empfiehlt sich in Maßen zu schlemmen und für einen guten Ausgleich an Vitaminen und Ballaststoffen zu sorgen. Auch Bewegung an der frischen Luft, wenn es denn die Termine und das Wetter zulassen, helfen der Verdauung. Zusätzlich gibt es kleine Unterstützer, die uns die Weihnachtszeit versüßen, auch wenn sie bitter schmecken. Bitterstoffe waren eine lange Zeit vollkommen aus der Mode. Niemand wollte sie. So hat sich die Nahrungsmittelindustrie darauf eingestellt und über Jahre Obst und Gemüse gezüchtet, das kaum noch Bitterstoffe enthält. Früher waren Chicoree, Rucola, Spinat

und Brokkoli oder auch der in der kalten Jahreszeit beliebte Rosenkohl und Grünkohl voll von Bitterstoffen. Heute sind sie so weit gezüchtet, dass sie sich Bitterstoffe kaum noch rausschmecken lassen. Dabei verfügt unsere Zunge über 25 Bitterrezeptoren, die wir verlieren, wenn wir ohne Bitterstoffe leben. Früher galt das Signal „bitter“ als Warnsignal für nicht verträgliche Nahrungsmittel. Deshalb gibt es auch heute noch Reinigungsmittel und Insektenköder, die extrem bitter schmecken, um Kinder vor dem Verzehr zu schützen. Heute wissen wir, dass Bitterstoffe so viel mehr können, als nur abschreckend zu wirken. Jetzt erleben wir eine Wiederkehr der Bitter-

stoffe, da ihre positive Eigenschaft prägnant ist. Sie regen den Appetit an, stärken die Abwehrkräfte und helfen bei Völlegefühl und Übelkeit. Die Darmtätigkeit wird angeregt und durch Erhöhung der Gallensaftproduktion wird die Fettverdauung erleichtert. Da Bitterstoffe, durch die Anregung der Verdauung, das Hungergefühl regulieren, sind sie eine gute Unterstützung Heißhungerattacken zu unterbinden. Auch können sie bei chronischen Darmentzündungen wie Morbus Crohn unterstützend eingesetzt werden. Selbst bei Erschöpfung, Müdigkeit und Stress können Bitterstoffe positiv auf unseren Körper und unsere Psyche einwirken.

Da ein übermäßiger Verzehr von Bitterstoffen die Magenschleimhäute angreifen kann, geben wir Ihnen gerne eine individuelle Empfehlung zur Anwendung.

Kommen Sie gut durch die Weihnachtszeit! Wir unterstützen Sie * dabei z. B. mit dem Bitter Elixier von WALA.



Ohne Alkohol! -19% AVP* 9,90 €
WALA Bitter Elixier 180 ml Sirup **Jetzt 7,99€**

Wir beraten Sie gerne!

Meine Empfehlung:

EUBOS-Tag am 28. November

Kommen Sie am Montag, 28. Nov. einfach mal bei uns vorbei, denn da ist unser EUBOS-Tag mit vielen tollen EUBOS-Produkten und das zum Vorteilspreis von **20 % auf alle EUBOS-Produkte.** Eine optimal auf Ihre Haut abgestimmte Pflege stellt Ihnen unsere EUBOS-Hautberaterin an unseren Aktionstagen gerne zusammen.

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.



HAUTBERATUNG. IN IHRER APOTHEKE.
Am 28. November 20 % auf alle Eubos-Produkte!

Christina Eberle, Kosmetikerin

Prima-Kosmetik für Ihre Haut!

Unsere Empfehlung:

Thermopad Hand 2 St.
Jetzt 1,59€
-20%
AVP* 1,99 €



Thermopad
Sohle 2 St.
Jetzt 2,49€
-17%
AVP* 2,99 €



Thomapyrin
Tension Duo** 12 St.
Jetzt 5,99€
-20%
UVP* 7,49 €



Sinupret Extract 20 St.
Jetzt 12,19€
-20%
AVP* 15,20 €



„THERMOPAD ist Hersteller von klimaneutralen Wärmepads. Ich empfehle hier die Handwärmer mit 12 Stunden Wärme. Passt in jeden Handschuh oder Jackentasche, um sich dort die Hände zu wärmen. Und ebenso den Sohlenwärmer mit 8 Stunden Wärme für Ihre Füße. Wählen Sie aus drei verschiedenen Größen.“



Ilka Schmidt, Apothekerin

„Thomapyrin TENSION DUO ist ein innovatives Schmerzmittel, das erstmalig in Europa 400 mg Ibuprofen und 100 mg Coffein kombiniert. Durch das enthaltene Coffein wird die Wirkung von Ibuprofen verstärkt und beschleunigt, daher bietet es sich besonders bei stärkeren Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen mit Nacken- und Schulterverspannungen an.“



Lars Baeck, Apotheker

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Hylo Comod
Augentropfen
10 ml
Jetzt 13,49€
-15%
AVP* 15,95 € (entspricht 1349,- € pro Liter)



Iberogast Classic
20 ml **Jetzt 9,29€**
-24%
AVP* 12,22 € (entspricht 464,50 € pro Liter)



Vigantol 1000 I.E.
200 St.
Jetzt 13,99€
-15%
AVP* 16,48 €



Wir wünschen allen unseren Kundinnen und Kunden ein wunderschönes Weihnachtsfest!



...für die Weihnachts- und Winterzeit...

Eubos Handcreme sensitiv 75 ml
Jetzt 5,99€
-18%
AVP* 7,30 €



Adventskalender
1 St. **Ab 29,99€**
Große Auswahl!



Fashy Wärmekissen
1 St. **Jetzt 14,49€**
-31%
AVP* 20,95 €



Wärmflasche Rosenflausch
1 St.
Jetzt zum Weihnachtspreis 14,49€
-19%
UVP* 17,95 €



Weihnachtshandseife
3 Sorten je 310 ml
je 4,29€
Jetzt zum Weihnachtspreis!



Eucerin Urea Plus
Lotion
400 ml
Jetzt 21,- €
-20%
AVP* 26,25 €



Angebote (außer Dauerhaft-Günstig-Angebote) gültig bis 31.12.22. 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.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI+APOTHEKE
Südermarkt 12

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

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
Mo - Fr 8:00 - 19:00 Uhr Samstag 8:00 - 18:00 Uhr

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
Mo - Fr 7:30 - 19:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:30 Uhr

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.