

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE
NIKOLAI + APOTHEKE

66

März/April/Mai 2023

Aktuell

**WIR SIND AUCH
AUF FACEBOOK
UND INSTAGRAM
AKTIV!**

Schauen Sie gerne auch hier auf unseren Social Media-Kanälen Facebook und Instagram vorbei! Sie finden laufend interessante Beiträge und Posts zum Thema Gesundheit, Wellness und Kosmetik! Wir informieren Sie z.B., wann wir den so wichtigen Apotheken-Notdienst anbieten. Auch alle unsere Aktionstage, wie der EUBOS-Tag oder die Vitamin D-Messwoche u.v.m. werden hier bekannt gegeben. Wir sind immer aktuell und posten spannende Neuigkeiten. Ihr „Gefällt mir“ macht uns viel Freude.

Sie finden uns auf...

Facebook:

[www.facebook.com/
FriedheimApotheke](https://www.facebook.com/FriedheimApotheke)

[www.facebook.com/
NikolaiApotheke](https://www.facebook.com/NikolaiApotheke)



Instagram:

[www.instagram.com/
friedheimapotheke](https://www.instagram.com/friedheimapotheke)

[www.instagram.com/
nikolaiapotheke](https://www.instagram.com/nikolaiapotheke)



Ihr Plus +

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Osteoporose... erhöhte Knochenbrüchigkeit!

Testen Sie Ihr Risiko vom 13. - 17. März 2023 in der FRIEDHEIM+APOTHEKE.

Die WHO zählt die Osteoporose zu einer der 10 häufigsten Erkrankungen der Welt. Eine von 4 Frauen und einer von 17 Männern über 50 Jahre leidet in Deutschland unter Osteoporose.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Masse des Knochens abnimmt. Dadurch werden die Knochen und insbesondere die Wirbelkörper der Wirbelsäule porös. Ob man eine Osteoporose entwickelt, ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Prävention in der Jugend, von der genetischen Disposition, dem hormonellen

Einfluss (vor allem in den Wechseljahren) und der Einnahme bestimmter Medikamente. Oftmals bleiben die Anfänge der Krankheit unentdeckt und symptomfrei. Erste Anzeichen können Rückenschmerzen, Buckelbildung und Abnahme der Körpergröße um mehr als 4 cm sein. Es lohnt sich ein zweiter Blick bei Spontanfrakturen an Unterarmen, Wirbelkörpern und Hüfte, wenn diese Verletzungen bei auffallend wenig Belastung entstanden sind. Sie sind besonders häufig Osteoporosebrüche.

Eine Früherkennung ist wichtig, um Knochenbrüchen vorzubeugen.

Unabhängig vom Alter kann jeder einen Beitrag leisten. Dabei spielt eine gute Ernährung mit viel grünem Gemüse und Milchprodukten, zur Kalziumaufnahme eine große Rolle. Fenchel, Brokkoli und Grünkohl sind gute pflanzliche Kalziumlieferanten. Auch Früchte wie Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren bieten sich an. Die Bewegung ist ebenso wichtig für den Erhalt gesunder Knochen. Durch eine gesunde Mischung aus Aktivität und Ernährung

**Nutzen Sie unsere
Knochendichte-
Messwoche vom
13. - 17. März 2023**

Terminvereinbarung
unter Tel. 0461- 37 480
oder online unter
www.friedheim-apotheke.de

lässt sich das Fortschreiten der Krankheit positiv beeinflussen. Es ist nicht immer einfach alle Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen einzuhalten, deshalb ist eine Nahrungsergänzung vor allem mit Vitamin D und Kalzium sinnvoll. Vitamin D beeinflusst den Kalzium-Haushalt und spielt deshalb eine Schlüsselrolle in der Osteoporosetherapie.



Gute ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse trägt zu gesundem Knochenbau bei.

Lassen Sie sich ausführlich bei uns beraten. Wir messen Ihre Knochendichte am Fersenbein und ermitteln durch einen einfachen Fragebogen Ihr Osteoporose-Risiko.

Messung
nur 17,-€

Aus der Kraft des Weines wird Kosmetik

Natur-Kosmetik ohne Mineralstoffe und Parabene.

Die Erfolgsgeschichte beginnt 1993 auf einem Weingut in Bordeaux. Hier entstehen aus Trauben, Kernen, Rebe und Raken der Weinpflanze Kosmetikprodukte. Zusammen mit der Universität in Havard hält Caudalie mehrere Patente für Antiaging-Wirkstoffe, darunter das Resveratrol – einer der stärksten Antiaging-Wirkstoffe der Welt. Caudalie-Produkte sind vegan, ohne Tierversuche, autorisiert von Ecocert und aus fairem Handel. Mathilde Bertrand – Inhaberin des Familien-

unternehmens versucht vor allem die Düfte des Weins einzufangen. Sie tragen Namen wie Rose de Vigne, Thé de Vigne, Fleure de Vigne und Eau de Vigne.

Ein duftendes Caudalie-Duschgel ist eine schöne Aufmerksamkeit zu Ostern. Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten im Frühling!



AP0-News!

Seit 2019 im Team der Nikolai+Ap0theke.

Lars Baeck wäre Millionärsgewinner beim Spiel „Finde den Fehler“, denn er findet ihn garantiert. Deshalb ist Herr Baeck auch unser Experte für Medikationsanalysen. Hier checken wir Ihre Medikamente auf Verträglichkeit, Wechselwirkungen, Nebenwirkungen, Doppelmedikationen, Dosierung und vieles mehr – übrigens meistens gratis, bezahlt von Ihrer Krankenkasse. Das ist fast wie Detektivarbeit und auch der Grund warum Herr Baeck mitten in der Erlangung der Zusatzqua-

lifikation als „Apotheker für Arzneimitteltherapiesicherheit in Apotheken“ ist, kurz Athina. Herr Baeck spielt leidenschaftlich gern Fußball, schaut mit Freuden oscarprämierte Filme, und bereist Europa. Außerdem geht er von Herzen gern bei Wind und Wetter am Wasser spazieren. Je stürmischer, desto mehr ist er in seinem Element. Nutzen Sie Ihre Chance und vereinbaren Sie direkt einen Termin bei Herrn Baeck oder einem der anderen geschulten ApothekerInnen in der Nikolai+Ap0theke für Ihren Medikamenten-Check!

Lars Baeck, Apotheker



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tieg



Angela Witte



Ann-Katrin Weiß



Dominic Köhler



Lars Baack



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



Frühling – auch für Ihren Darm!

Testen Sie die Allergosan-Frühjahrskur und kommen Sie zu unseren Darmberatungs-Tagen in unsere Apotheken.

Die ersten warmen Sonnenstrahlen wecken nicht nur Frühlingsgefühle. Jetzt ist die Zeit, den Körper ganz gezielt beim Abbau von unerwünschten Stoffwechsellrückständen zu unterstützen. Die Gründe sind oft zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung.

3 einfache Schritte für eine „Frühjahrskur“ für den Darm.

1. Entschlacken
Unser allgemeines Wohlbefinden ist wesentlich davon abhängig, wie gut die Ausscheidung von Nahrungsresten, Schlacken und Abfallstoffen aus dem Körper funktioniert. Denn in Folge von falscher Ernährung und zu wenig Bewegung wird der Stoffwechsel träge – es entstehen Giftstoffe, die den Organismus belasten, und dies

spiegelt sich u. a. auf der Haut und in der Laune wider.

2. Entsäuern

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt spielt für unseren Körper sowie unser Wohlbefinden eine große Rolle. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten mit zu vielen säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Kaffee oder Schokolade können das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht beeinflussen.

3. Darmbakterien ergänzen
Unser Darm ist nicht nur ein „Verdauungsrohr“, sondern vielmehr das Zentrum unseres Wohlbefindens, denn er beeinflusst unseren gesamten Organismus. Zum Abschluss Ihrer Frühjahrskur sollten aktive Darmbakterien folgen, die das gesamte Verdauungsorgan von oben bis unten besiedeln

und so dazu beitragen, dass der Stoffwechsel reibungslos klappt.

Übrigens ...

Darmkrebs zählt zu den dritthäufigsten Tumorarten in Deutschland. Um sein Darmkrebsrisiko zu kennen, sind Vorsorge und Früherkennung notwendig. Ab dem Alter von 50 Jahren werden Vorsorgen von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt. Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt über die Vorsorgemöglichkeiten.

Testen Sie unverbindlich die neue **Omnibiotik-Frühjahrskur** direkt vor Ort und lassen Sie sich von einer Allergosan-Mitarbeiterin ausführlich dazu beraten.
20. März in der Friedheim+Apotheke und am **22. März** in der Nikolai+Apotheke.

... und hier online bestellen – von lokal geliefert!

www.friedheim-apotheke.de

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



Darmberatungs-Tage

In der Friedheim+Apotheke am **Di, 28. März 2023** 10 - 17 Uhr
In der Nikolai+Apotheke am **Di, 9. Mai 2023** 10 - 17 Uhr

In einem persönlichen Gespräch klärt die Heilpraktikerin Sonja Lührs mit Ihnen alle Fragen rund um Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder weitere Beschwerden rund um Ihren Darm. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in der Friedheim+Apotheke unter Tel. 0461-37 480 oder in der Nikolai+Apotheke unter Tel. 0461-150 400.

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

Wir beraten Sie gern!

Meine Empfehlung:

Für den Frühling Zaditen-Augentropfen

Die Sonne steht wieder höher am Himmel, die Temperaturen steigen, die Natur ist in den Startlöchern. Damit beginnt für viele die Zeit des Heuschnupfens und der tränenden, juckenden und geröteten Augen. Meine Empfehlung, um frisch in den Frühling zu starten und die pollenreiche Zeit gut zu überstehen sind Zaditen Augentropfen. Eine Allergie ob Pollen,

Hausstaub oder Tierhaare hat meistens eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems zur Folge. Die Reaktion ist ein körpereigener Abwehrmechanismus. Zaditen Augentropfen lindern diese Beschwerden. Die Wirkung startet nach 3 Minuten und hält für 12 Stunden an. Zaditen ist für Kinder ab 3 Jahren und auch für Stillende geeignet.

Ob in der Flasche oder ohne Konservierungsmittel in der Einzeldosenabpackung – einfach ausprobieren!



Zaditen Augentropfen Ampullen 20 x 0,4 ml
Jetzt 9,99€

-20% AVP* 12,45 €

Fit durch den Frühling!

Ihr Plus

Unsere Beratung - Ihr Plus

Auch jederzeit Online für Sie da!

Schauen Sie doch mal rein! Unter www.friedheim-apotheke.de finden Sie ganz übersichtlich und leicht Informationen über Serviceleistungen, Kosmetik- und Fußpflege oder Dauerhaft-Günstig-Angebote der Friedheim+Apotheke. Auch diese Zeitung können Sie dort downloaden. Viel Spaß beim Surfen!

www.friedheim-apotheke.de



Dr. Friederike Friedrich-Harder



Beate Schwemsen



Elham Amini



Ulrike Budinsky



Christina Eberle



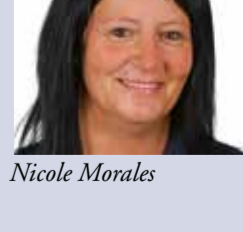
Claudia Reising



Masoumeh Rastgoo



Ilka Schmidt



Nicole Morales



Stilvolles Auftreten in den Frühling.

Befreien Sie Ihre Füße aus dem Winterschlaf und gönnen Sie sich eine sommerliche Fußpflege. Hier unsere Tipps.

Wer trägt uns durch das Leben, hält uns im Gleichgewicht und ist eine große Stütze? Die Füße! Doch nicht immer bekommen sie die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Bald ist es wieder an der Zeit, die Füße aus den dicken Wollsocken zu holen und in luftige Schuhe zu schlüpfen. Bereiten Sie sich und Ihre Füße darauf vor. Eine ausgiebige Fußpflege ist ein Muss für jeden. Starten Sie mit einem Fußbad. Das macht die Hornhaut und die Nägel weich. Lassen Sie dabei die Temperatur nicht zu heiß sein. Mit einem weichen Waschlappen können Sie Ihre Füße gut trockentupfen,

nicht rubbeln. Die Hornhaut lässt sich nach einem Fußbad wesentlich leichter entfernen, dazu benutzt man idealerweise einen Bimsstein oder eine Hornhautfeile (z. B. von Ruck für 4,99 €). Was Sie dringend sein lassen sollten, ist das Hornhauthobeln oder Raspeln. Hier besteht eine große Verletzungsgefahr. Zum Schluss die Füße mit einer feuchtigkeitbindenden Creme einmassieren. Harnstoff und Glycerol hält die Feuchtigkeit in der Haut und macht spröde Füße geschmeidig. Hierzu verwenden Sie z. B. Eubos Urea 10% Fußcreme. Bei allen Schritten gilt Sanftheit und Sorgfalt. Was aber ist, wenn die Füße schmerzen, sich taub anfühlen, brennen oder krabbeln? Dies kann das ein Zeichen von

Nervenschädigungen sein. Besonders Diabetiker sind hiervon betroffen. Dann sollten Sie Ihren Füßen besondere Achtsamkeit zukommen lassen. Ein häufig gemindert Schmerzempfinden führt dazu, das Druckstellen oder unbehandelte Schrunden schlechter wahrgenommen werden. Auch leichte Verletzungen können zu Wunden führen, die spät erkannt schlechter heilen. Hier empfehlen wir die Ergänzung von Vitamin-B1 (z. B. Milgamma protekt). Vor allem Diabetiker leiden häufig unter Vitamin-B1-Mangel, da der Körper vermehrt dieses Vitamin über die Nieren ausscheidet. Um seinen Vitaminbedarf zu decken, ist nicht immer die Aufnahme durch die Nahrung ausreichend und kann durch

eine Nahrungsergänzung unterstützt werden. **Gerne beraten wir Sie dazu, sprechen Sie uns an.**



Nahrungsmittel mit Vitamin B1 sind z. B. Weizenkeime, Schweinefleisch, Fisch, grüne Erbsen, Haferflocken, Vollkornmehl u. u. m.



Marcus Werner, Apotheker

Meine Empfehlung:

Was tun gegen Nervenschmerzen?

Ihre Nerven gehen Ihnen auf die Nerven? Sie leiden unter Nervenschmerzen? Das sind meist Schmerzen, die stromschlagartig in den Rücken schießen und bis in den Fuß reichen oder Schmerzen, die sich dumpf und brennend über Nacken und Schultern verteilen. Hinter diesen Schmerzen stecken oft geschädigte und gereizte Nerven. Auch Schmerzenfreier werden!

Schmerzen sein. Ebenso kann eine Quetschung z. B. des Ischiasnervs starke Schmerzen auslösen. Die 5 Wirkstoffe von Restaxil sind auf neuralgische Schmerzen (Nervenschmerzen) abgestimmt und auch für Patienten mit chronischen Schmerzen geeignet. Restaxil werden in Tropfenform eingenommen. Die Aufnahme in den Körper erfolgt über die Mundschleimhaut. Es sind keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Homöopathisches Arzneimittel gegen Nervenschmerzen!



Restaxil 30 ml
Jetzt 22,49€

-20% AVP* 27,99 €

Unsere Empfehlung:

Vertigoheel
Gegen Schwindel.
100 St. **Jetzt 14,49€**



-20%
AVP* 17,98 €

Magnesium Verla 300
50 Beutel
Jetzt 16,99€



-18%
UVP* 20,65 €

Kytta Schmerzsalbe
100 g
Jetzt 15,59€



-20%
AVP* 19,49 €

„Vertigoheel® ist ein homöopathisches Komplexmittel, das gegen alle Arten von Schwindel wirksam eingesetzt wird. Vertigoheel ist gut verträglich. Es reduziert Anzahl, Dauer und Intensität der Schwindelattacken, ohne dabei müde zu machen. Bestens zu empfehlen!“



Angela Witte,
PTA und Heilpraktikerin

„Ciclopoli® gegen Nagelpilz ist ein medizinischer Nagellack mit dem bewährten Wirkstoff Ciclopirox. Durch die besondere Lacktechnologie wird der Wirkstoff Ciclopirox bis in die Tiefe des Nagels transportiert. Dort kann er seine Wirkung gegen Nagelpilz voll entfalten. Lästiges Feilen und Nagellackentferner sind überflüssig: der Anti-Pilz-Lack ist wasserlöslich.“



Nele Hermannsen, PTA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Thomapyrin Classic
20 St.
Jetzt 4,69€



-40%
AVP* 7,78 €

Vitamin B Loges
Komplett 60 Tabl.
Jetzt 16,99€



-23%
AVP* 21,95 €

Voltaren Schmerzgel
forte 100 g
Jetzt 16,99€



-20%
AVP* 21,35 €
(entspricht 169,90 € pro Liter)

NIKOLAI+APOTHEKE

Leitende Apothekerin Christina Tiegel
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

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Orthomol Chondroplus
30 St. **Jetzt 54,99€**



-19%
AVP* 67,99 €

Dr. Grandel Ampullen
3 x 3 ml, versch. Sorten
Jetzt 13,99€



Aktionspreis!

Allpresan Fuß
Spezial Nr.4
Fußschaum
125 ml
Jetzt 10,97€



-20%
UVP* 13,45 €

Ciclopoli Nagellack
gegen Nagelpilz, 3,3 ml
Jetzt 23,99€



-19%
UVP* 29,65 €

Hansa Plast
Knie- und Fußbandage je 1 St.



Kniebandage **Jetzt 17,99€**
Fußbandage **Jetzt 13,99€**

Aktionspreise!

* 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!**

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.