

Immer für Sie da!



FRIEDHEIM + APOTHEKE NIKOLAI + APOTHEKE

67

Juni/Juli/August 2023

Aktuell

Mücken, Wespen, Bienen & Co.

Im Sommer kommen uns die manchmal stechenden und beißenden Tierchen gern zu nah.

Mit Bite away® neo können die Symptome von Insektenstichen schnell und nachhaltig mit konzentrierter Wärme gelindert werden. Das Gerät ist handlich und einfach zu bedienen, mit Leuchtring und Stummschaltung für die Nacht. Auch mit aufladbaren Akkus verwendbar.



Bite away® neo
Thermosticheiler
„Linderung von Juckreiz bei Insektenstichen“
1 St.

Jetzt 26,99€

-18%
UVP* 32,95 €

Mosquito Zeckenkarte 1 St. Jetzt 2,19€



Sommerpreis
AVP* 2,49 €

Ideal für unterwegs.
Passt in jede Tasche.

FRIEDHEIM + APOTHEKE
Am Twedter Plack

NIKOLAI + APOTHEKE
Südermarkt 12



Achtung: Zecken, FSME und Borreliose

Kommen Sie gut geschützt durch den Sommer! Hier ein paar Tipps zur Zeckenabwehr.

Mit den warmen Tagen lockt die Natur hinaus. Sommer und Wärme ist der ideale Lebensraum für Zecken. Diese kleinen Parasiten können ernsthafte Krankheiten wie Borreliose und FSME übertragen. In der FRIEDHEIM- und der NIKOLAI-APOTHEKE stehen wir bereit, um Sie durch den Sommer zu begleiten und Sie bestmöglich vor Zecken sowie den von ihnen übertragenen Krankheiten zu schützen. Borreliose ist eine bakterielle Infektion, die durch den Biss einer infizierten Zecke übertragen werden kann.

Symptome können Fieber, Kopfschmerzen, Erschöpfung und ein charakteristischer Hautausschlag sein. Wenn diese Symptome nach einem Zeckenbiss auftreten, ist es wichtig, schnell zu handeln. In solchen Fällen ist meist eine Antibiotikatherapie sinnvoll und es empfiehlt sich der Gang zum Hausarzt. FSME ist eine weitere durch Zecken übertragene Krankheit. Im Gegensatz zur Borreliose gibt es für FSME keine spezifische Therapie, doch eine Impfung bietet Schutz. Besonders für Menschen, die

sich häufig in der Natur und in Risikogebieten aufhalten, kann diese Impfung sinnvoll sein. In unseren Apotheken bieten wir eine individuelle Beratung zur FSME-Impfung an. Eine effektive Möglichkeit, Zeckenbisse zu verhindern, ist die Verwendung von Anti-Brumm. Dieses Insektenschutzmittel hält Zecken wie auch Mücken zuverlässig ab und schützt Sie bei Ihren Outdoor-Aktivitäten. Trotz aller Vorsicht kann es zu einem Zeckenbiss



kommen. In diesem Fall ist die Zeckenkarte ein unverzichtbares Hilfsmittel. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Zecke sicher und vollständig entfernen, was das Risiko einer Infektion minimiert. Die Zeckenkarte ist klein und handlich und sollte in keiner Wander- oder Picknickausrüstung fehlen.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem erfahrenen Team beraten. Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und freuen uns darauf, Sie in diesem Sommer zu begleiten. Genießen Sie die warme Jahreszeit – wir sorgen dafür, dass Sie gut geschützt sind!

Bundesweiter Apothekerstreik am 14. Juni



Der Apothekenstreik dient als dringender Appell an die politischen Entscheidungsträger konkrete Maßnahmen zu ergreifen. Wir brauchen:

1. Vergütung für nicht lieferbare Medikamente: Die schlechte Lieferbarkeit vieler Medikamente ist mit erheblichem Mehraufwand verbunden. Z. B. durch Rücksprachen mit Ärzten und Lieferanten.

2. Inflationsausgleich bei Vergütungen: Die steigenden Kosten für Betriebsausgaben, Mieten und Gehälter belasten die Apotheken. Es ist ein jährlicher Inflationsausgleich bei den Vergütungen erforderlich.

3. Bürokratie-Abbau: Doppelnachweise für Qualitätsmerkmale wie Temperaturprotokolle o. ä. sind bei bereits bestehendem Personalmangel zusätzliche Hürden.

4. Mehr Handlungsfreiheit: z. B. größere Entscheidungsfreiheit bei Austausch von nicht lieferbaren Medikamenten.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung. Gemeinsam können wir eine positive Veränderung für die Apothekenlandschaft in Deutschland erreichen.

APO-News!

Im Gespräch mit Ilka Schmidt

Ilka Schmidt ist eine engagierte Athina-Apothekerin und begeisterte Handballerin. Wir haben mit ihr gesprochen.

Frau Schmidt, seit wann sind Sie Apothekerin und warum haben Sie, diesen Beruf ergriffen?

„Ich bin seit Anfang 2022 als Apothekerin tätig. Die Arbeit in der Apotheke ist für mich eine perfekte Kombination aus medizinischem Wissen, Kundenkontakt und der Möglichkeit, Menschen rund um Ihre Gesundheit zu unterstützen.“

Erzählen Sie uns gerne mehr

von Ihrer Athina-Schulung. „Athina steht für Arzneimittelsicherheits-therapiesicherheit in Apotheken. Durch diese spezielle Schulung bin ich nun berechtigt, Medikationsanalysen im Rahmen der Pharmazeutischen Dienstleistungen durchzuführen. Das bedeutet, ich kann die Medikation eines Patienten analysieren, um mögliche Wechselwirkungen, Doppelverordnungen oder andere Probleme zu identifizieren und zu lösen.“ ...

Lesen Sie das gesamte Interview mit Frau Schmidt auf unserer facebook-Seite: www.facebook.com/FriedheimApotheke

Ilka Schmidt,
Apothekerin



Unsere Beratung - Ihr Plus



Christina Tiegl



Angela Witte



Ann-Katrin Weiß



Niaz Hmayed



Lars Baeck



Claudia Krugmann



Michaela Niklasson



Karolina Antosik



... 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)

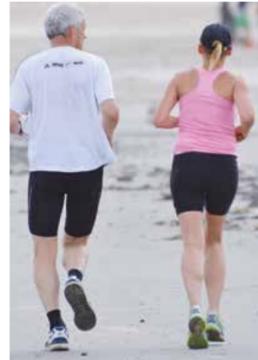


Sommerliche Tipps gegen Kreislaufbeschwerden

Hohe Temperaturen beeinträchtigen das Herz-Kreislauf-System. Hilfe und Tipps in diesem Artikel.

Der Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit. Jedoch können hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit zu Kreislaufproblemen führen.

Fit & leicht durch den Sommer!



So können Sie vorbeugen:

- 1. Ausreichend trinken** Trinken Sie regelmäßig Wasser, um Ihren Körper zu hydratisieren. Vermeiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke.
- 2. Leichte Kleidung** Um Überhitzung zu vermeiden wählen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen. Enge Kleidung kann die Luftzirkulation einschränken.

- 3. Sonnenschutz** Meiden Sie direkter Sonneneinstrahlung, insbesondere während der Mittagsstunden. Tragen Sie einen Hut, eine Sonnenbrille und verwenden Sie Sonnencreme.
- 4. Gesunde Ernährung** Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Diese enthalten viele Nährstoffe und Wasser. Schwere und fettige Mahlzeiten können die Verdauung belasten und den Kreislauf beeinträchtigen.

- 5. Angemessene körperliche Aktivität** Vermeiden Sie an heißen Tagen intensive Sporteinheiten im Freien. Nutzen Sie kühlere Zeiten des Tages für leichte Bewegung wie Spaziergänge. Achten Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Pausen.
- 6. Kühlende Maßnahmen:** Legen Sie beispielsweise ein feuchtes Tuch auf Ihren Nacken oder sprühen Sie sich mit Wasser ein. Eine erfrischende Dusche oder ein Fußbad können ebenfalls helfen.

Genießen Sie den Sommer!

FRIEDHEIM+APOTHEKE
NIKOLAI+APOTHEKE

Meine Empfehlung:

EUBOS-Tag am 16. Juni

Kommen Sie am Freitag, den 16. Juni einfach mal bei uns vorbei, denn da ist unser EUBOS-Hautberatungstag in der FRIEDHEIM-APOTHEKE 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.



Niaz Hmayed, Kosmetikerin



Immer für Sie da!

FRIEDHEIM+APOTHEKE  NIKOLAI+APOTHEKE

Prime-Kosmetik für Ihre Haut!

Unsere Beratung - Ihr Plus

Termine zum Vormerken:

Am Do, 5. Oktober 2023
Darmberatungs-Tag
10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr
Bitte 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



Elham Amini



Ulrike Budinsky



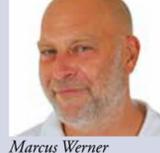
Anna Maria Branga



Claudia Reisig



Masoumeh Rastgoo



Marcus Werner



Nicole Morales



Hautkrebs vorbeugen und früh erkennen!

Was Sie selbst zu tun können, um sich vor dem Hautkrebs-Risiko zu schützen. Wir beraten Sie gerne.

In Deutschland ist Hautkrebs mit rund 270.000 Neuerkrankungen pro Jahr eine der häufigsten Krebsarten. Seit den letzten 45 Jahren hat sich die Rate der Hautkrebserkrankungen vervielfacht. Die häufigste Art ist dabei das **Basalzellkarzinom**. Zusammen mit dem **Plattenepithelkarzinom** werden beide Krebsarten durch starke Sonneneinstrahlung begünstigt. Risikofaktor Nummer eins ist, neben einer langjährigen beruflichen Tätigkeit im Freien, intensives Sonnenbaden und regelmäßige Besuche im Solarium. Dabei ist die gesamte, im Verlauf eines Lebens aufgenommene UV-Strahlung maßgeblich für das Erkrankungsrisiko: „Die Haut vergisst nicht“ lautet ein Merksatz der Dermatologie.

Wegen der zentralen Rolle der UV-Gesamtbelastung sind Patienten zum Zeitpunkt der Diagnose meist über 60 Jahre alt. Betroffen sind Hautpartien, die besonders der Sonne ausgesetzt sind. Dazu zählen das Gesicht, die Ohren, der Nacken und die Hände.

3 Dinge sollte man zur Vorsorge beachten:
1.) Die Selbstkontrolle: Genau die Muttermale und Hautveränderungen kontrollieren. Fotografieren Sie ggf. Veränderungen. Vergessen Sie dabei nicht schlecht einsehbare Stellen, wie den Rücken.



Gehen Sie zur Selbstkontrolle der Muttermale nach dem A-, B-, C-, D-, E-Muster vor.
A = Asymmetrie: unregelmäßige und asymmetrische
B = Begrenzung: gezackte oder unebene raue Ränder
C = Color/Farbe: unregelmäßig gefärbte, rosa, grau, schwarz
D = Durchmesser: Durchmesser von größer gleich 5 mm
E = Erhaben: erhabene Muttermale, die 1 mm über dem umliegenden Hautniveau herausragen, mit rauer oder schuppender Oberfläche
2.) Vorsorge: Regelmäßig zur Vorsorge gehen. (Bezahlt von den gesetzlichen

Krankenkassen ab 35 Jahren alle zwei Jahre.) Gegen eine Gebühr können Screenings verbessert und Verlaufskontrollen angefertigt werden. Sprechen Sie Ihren Hautarzt darauf an.
3.) Sollten Sie Auffälligkeiten bemerken, kontaktieren Sie direkt Ihre Hautarztpraxis.

Trotz guter Selbstkontrolle, Vorsorge und frühzeitiger Abklärung achten Sie bitte auf Grundlegendes: **Nutzen Sie Sonnenschutzmöglichkeiten, wie UV-Kleidung, Cremes, Kopfbedeckungen und den Schatten. Vermeiden Sie die Mittagssonne, verlegen Sie Aktivitäten im Freien auf morgens oder abends. Für gefährdete Personen gibt es spezielle Sonnenschutzcremes.**

Meine Empfehlung:

Rundum sorglos durch die wärmste Zeit des Jahres!

Der Sommer steht in den Startlöchern ... Meine Empfehlung für einen guten Start in einen Sommertag beginnt am Morgen mit der erfrischenden **Duschcreme** von Dr. Hauschka mit dem Duft von Zitronen und Lemongrass. Bei müden und geschwellenen Armen oder Beinen empfehle ich das **Beintonikum** von Dr. Hauschka. Es ist eine wohltuende Erfrischung, entstaut und belebt Arme und Beine.

Ob nach Sport oder Sauna, nach Rad- und Wandertouren - wer sich am Abend noch etwas Gutes tun möchte, der nimmt das **Birken-Arnika-Pflegeöl**. Mit minzig-zitronigen Duft erfrischt und vitalisiert das Öl und regt die Hautdurchblutung an. Einfach einmassieren, im Nu ist die Muskulatur gelockert und kann sich über die Nacht wunderbar regenerieren.



Christina Eberle, Kosmetikerin



Dr. Hauschka



-20 % AVP* 9,- €
-20 % AVP* 20,50 €
-20 % AVP* 15,50 €
Duschcreme jetzt 6,40€
Beintonikum jetzt 16,40€
Birken-Arnika Öl jetzt 12,40€

Unsere Empfehlung:

Bepanthen
Wund- und Heilsalbe
50 g **Jetzt 9,59€**



-20%
AVP* 11,97 €

Doppelherz Magnesium
400 Citrat, 40 Beutel
Jetzt 12,79€



-20%
UVP* 15,95 €

Actinica Lotion 80 g
Jetzt 26,99€



Prävention von verschiedenen Formen des hellen Hautkrebs bei Risikopatienten.

-19%
AVP* 33,46 €

„Tebonin intens bietet eine natürliche Unterstützung bei durchblutungsbedingtem Tinnitus und Schwindel. Es fördert die Durchblutung im Gehirn und im Innenohr. Es stärkt das Gleichgewicht, ist rein pflanzlich und gut verträglich.“



Beate Schwensen, PTA

„Actinica Lotion ist ein hochwirksames medizinisches Produkt mit Breitspektrum UV-Schutz, das speziell für Menschen entwickelt wurde, die ein erhöhtes Risiko für hellen Hautkrebs haben, der durch die Einwirkung von UV-Licht verursacht wird. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!“



Karolina Antosik, PKA

Unsere Dauerhaft-Günstig-Angebote:

Hoggar Night 20 St.
Jetzt 11,99€



-24%
AVP* 15,82 €

Ibudolor akut** 400 mg
20 St. **Jetzt 4,19€**



-33%
AVP* 6,27 €

Hylo Comod
10 ml
Jetzt 13,49€



-15%
AVP* 15,95 €

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

...und gut für das Wohlbefinden und die Pflege

Octenisept
Zur Wunddesinfektion
50 ml
Jetzt 7,79€



-18%
AVP* 9,50 €

Interdental Bürsten
Pocket Set,
1 St.
Reisepreis 9,99€



-5%
AVP* 10,48 €

Tebonin intens
120 mg 30 St.
Jetzt 23,99€



-20%
UVP* 29,96 €

AntiBrumm
Gegen Mücken
und Zecken
150 ml
Jetzt 16,50€



-19%
UVP* 19,40 €



Bite away neo
Thermostichheiler
Linderung von Juckreiz bei Insektenstichen, 1 St.

Jetzt 26,99€
-18%
UVP* 32,95 €

* 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!

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
Umsetzung: SIE!Design
Druck: Druckhaus Leupelt GmbH, Flensburg
Irrtum vorbehalten.