duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

immunkraft stärken

gesünder leben und **achtsamkeit** entwickeln

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Geschenktipps bekommen Sie bei uns in der Duburg-Apotheke.

Immunsystem stärken

und gesund durch den Herbst/Winter kommen – das kannst Du unterstützen mit **Selbstfürsorge** und **Eigenverantwortung**. Hier in dieser Ausgabe findest Du Tipps und Empfehlungen, um Dein Immunsystem zu stärken.

Eigenverantwortung ist das Gebot der Stunde!

...mehr dazu auf seite 3

Veranstaltungen 2021

Gemeinsames Erleben, sich austauschen, sich berühren lassen und spüren... – die Sehnsucht nach Gemeinschaft.

Wir haben ein neues Workshop- und Seminarprogramm für Sie/Euch 2021 entwickelt.

...mehr dazu auf **seite 2**

Ankommen

Ankommen im eigenen Hafen und bei sich selbst. Wenn wir uns in **Balance** fühlen, verbunden sind mit uns selbst, dann **sind wir stark** und fühlen uns **gesund**.

Mit „Ankommen" hat Frauke Freynhagen einen Ort der Ruhe und Inspiration geschaffen...

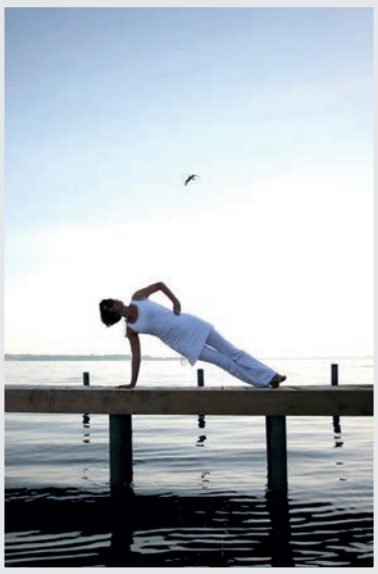
...mehr dazu auf **seite 2**

Heublüten Kardamom Reinigungsbalsam
Dr. Hauschka

220 ml
24,37 €

duburg **journal**
Winter 2020

- ANKOMMEN
- WINTERBADEN
- AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE
- IMMUNABWEHR
- YOGA- UND ERKÄLTUNGSDÜFTE

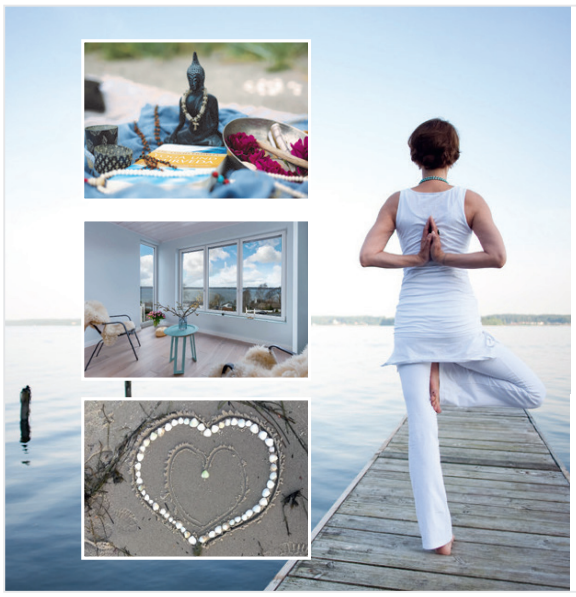


Shampoo
Dr. Hauschka

150 ml
15,60 €

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

unser zusätzlicher **veranstaltungsort**



ANKOMMEN.
Friede, Freude ... Meerblick

„Ankommen" -
Kleine Ayurveda & Yoga-Auszeit am Meer
Regeneration, Prävention, Anti-Stress
Rasayana Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist und Seele

Das begleitende Yoga- und Entspannungsprogramm unterstützt beim Ankommen im eigenen Hafen.
Entspannende Tage am Meer erleben in einer charmanten Ferienwohnung mit Blick auf die Flensburger Förde.
Umfassende Gesundheitsvorsorge - professionell, liebevoll und authentisch

Tel:. 0174 99 61 353 • info@upanischad.de
www.upanischad.de • www.ankommen.de

Weleda Granatapfel Serum
30 ml

AVP* 24,95 €
nur 18,50 € **-26%**

Braineffect Sleep Spray
30 ml

AVP* 26,90 €
nur 22,90 € **-15%**

PURE Encap VIT D3 Liquid
22,5 ml

AVP* 29,90 €
nur 24,90 € **-17%**

Thomapyrin Classic Schmerztabletten
20 Stk.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben.

AVP* 7,19 €
nur 5,90 € **-18%**

ankommen

friede – freude – **meerblick**

Mit „Ankommen" hat Frauke Freynhagen einen zusätzlichen Platz für **Seminare und Veranstaltungen** der „Duburg-Apotheke" geschaffen. Das „Ankommen", gelegen in Meierwik am Meer, soll **ein Ort der Ruhe und Inspiration** sein. Ein Raum für neue Ideen, für Schönheit und Kreatives. Neue Projekte, wie Mandala legen aus den Geschenken der Natur – in dem die Schönheit und die Vergänglichkeit verbunden werden, sind entstanden.
Menschen und Gäste, die das „Ankommen" betreten, werden mit einem besonderem **Farbkonzept** konfrontiert. Ein Konzept, welches sich in den Elementen, die wir im Außen finden widerspiegelt. Das **Meer** als Wasserelement zur einen Seite, welches den Blick und die Gedanken in die Weite schweifen lässt. Der **Wald** zur anderen Seite als Erdelement, der den Besuchern **Ruhe und Geborgenheit** spendet.

Frauke Freynhagen: *„Ich finde diesen Ort hier so schön und möchte ihn gerne mit den Menschen teilen, die sich mit dem Veranstaltungs-Konzept der Duburg-Apotheke verbinden".*

Den **Veranstaltungsfyler** erhalten Sie in der **Duburg-Apotheke**.
Die einzelnen **Veranstaltungen 2021** sind ebenfalls auf unseren **Websites** einsehbar.

www.duburg-apotheke.de
www.ayurveda-apo-flensburg.de

30 ml
5,85 €

Wind und Wetter Bad
Dr. Hauschka

Wärmendes Fichtennadel Badeöl, lässt frei durchatmen und entspannt.

Tief durchatmen: Mit dem Dr. Hauschka Wind und Wetter Bad. In unserem Wind und Wetter Bad verbinden sich mehrere pflegende und ätherische Öle zu einer wirksamen Komposition für die kalte Jahreszeit. Lassen Sie sich bis ins Innere durchwärmen, atmen Sie tief durch, kommen Sie zur Ruhe und tanken Sie gleichzeitig Kraft. Das Badeöl eignet sich für Groß und Klein (ab drei Jahren), in stressigen Zeiten und wenn Erkältungen umgehen.

winterbaden mit dr. hauschka

❄ **dr. hauschka bäder** zum bei sich **ankommen**

und wärmen an kalten Tagen. Regen, Wind, Dunkelheit und kaltes **Herbst-Winter-Wetter** rütteln nun an unserer Hülle und lassen uns schnell innerlich und äußerlich frösteln.

Nun heißt es sich warm halten und etwas mehr **Selbstfürsorge** in unser Leben zu integrieren. Die Seele und die Sinne benötigen nun mehr **Aufmerksamkeit & Nahrung**, gute Düfte und Essenzen, um sich wohlzufühlen.

Durch warme Vollbäder oder Fußbäder stärken wir unsere **Immunkraft** und halten unseren inneren Körperkern warm.

Dr. Hauschka hält eine erlesene Auswahl von Bädern für die kommenden kalten Monate bereit. Unter anderem das **„Wind und Wetter Bad", „Moor Lavendel Bad" und das „Salbei Bad".**

100 ml
15,11 €

Moor Lavendel Bad
Dr. Hauschka

Beruhigende Bademilch, verleiht umhüllenden Schutz.

Zur Ruhe kommen: Dr. Hauschka Moor Lavendel Bad. Wenn Ihnen der Tag viel abverlangt hat, wenn Sie überreizt, unruhig oder frierend nach Hause kommen, ist das Dr. Hauschka Moor Lavendel Bad eine willkommene Wohltat. Unsere Bademilch empfängt sie mit ihrem warmen Duft. Sie kräftigt, beruhigt und bereitet einen erholsamen Schlaf vor. Dieses Dr. Hauschka Bad eignet sich als Voll- oder Fußbad, besonders am Abend. Bei Verspannungen bewährt sich das Moor Lavendel Bad als wohltuende Zugabe für heiße Nackenkompressen.

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

aus der **ayurvedischen hausapotheke**

zur stärkung der **immunkraft**

TULSI – heiliges indisches Basilikum, auch die „Unvergleichliche" genannt.

Botanisch: Ocimum sanctum
– breitkrautiges Basilikum

Tulsi ist die heiligste Pflanze Indiens und symbolisiert als Göttin das gesamte Pflanzenreich. Aber was macht Tulsi so unvergleichlich? Im Ayurveda werden Tulsi viele positive Eigenschaften zugeschrieben. Tulsi besänftigt zum einen Vata und beruhigt das Nervensystem, senkt Stress, stärkt die mentale Ausdauer und verhilft zu geistiger Klarheit. **Weiterhin stärkt Tulsi das Immunsystem und hat eine kräftigende Wirkung auf die Atemwege.** Durch seine scharfe Wirkkraft regt Tulsi unser Verdauungsfeuer an und hat **eine schleimlösende Eigenschaft bei Husten, Erkältung und Atemwegsbeschwerden.**

Es handelt sich hierbei bezüglich der deutschen und europäischen Rechtsprechung um Nahrungsergänzungsmittel. Die Aussagen, die hier gemacht werden, basieren auf dem jahrtausendealten überlieferten Wissen der Ayurveda-Medizin. Wenn Sie krank sind und medizinische Versorgung benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

kürbisspalten
mit zitronen-kräuter-kruste

Kürbis ist ein gutes Gemüse für das **psychomentale Gleichgewicht** – leicht verdaulich, es besänftigt Vata und stärkt den Geist. Kürbis besitzt eine erdende Energie. Mit seiner Gewebe- und Ojas-aufbauenden Qualität ist Kürbis eins der besten Gemüse um bei **stressbedingten, degenerativen und neurologischen Erkrankungen** zu helfen. Wir in den westlichen Ländern bedienen uns der Sorten: Butternut- und Hokkaido-Kürbisse.

Zutaten für 4 Personen:
700 g Kürbis
30 g Semmelbrösel
6 EL fein gehackte Petersilie
2 TL fein gehackter Thymian
1 TL Ajwain, indischer Thymian
Abgeriebene Schale von 2 großen, unbehandelten Zitronen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Steinsalz und Pippali (Langpfeffer oder schwarzer Pfeffer)
60 ml Olivenöl oder alternativ Ghee (geklärte Butter)
120 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
1 EL gehackter Dill

Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den Kürbis in 1 cm dicke Spalten schneiden und flach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Für die Kräuterkruste die Semmelbrösel, Petersilie, Thymian, Ajwain, die Hälfte der geriebenen Zitronenschale, Knoblauch, etwas Steinsalz und etwas Pfeffer in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen. Die Kürbisspalten großzügig mit etwas Olivenöl einpinseln und mit der Krustenmischung bestreuen; darauf achten, dass die Spalten mit einer mehrere Millimeter dicken Schicht bedeckt sind und die Mischung sanft andrücken. Das Blech in den Ofen schieben und die Kürbisspalten etwa 30 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist (Einstechen mit dem Messer prüfen). Falls die Kruste zu sehr bräunt, etwas Backpapier darüber legen. Joghurt mit etwas gehacktem Dill, etwas Steinsalz, Pippali und der restlichen Zitronenschale vermengen und zu den Kürbisspalten reichen.

pure – mikronährstoffe aus der apotheke

zur steigerung deiner **immunabwehr** und **widerstandskräfte**

Vitamin C leistet unter anderem einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der **Immunabwehr**. Es unterstützt unsere angeborene Immunabwehr und ist als wertvolles **Antioxidans** in der Lage, freie Radikale zu binden und abzufangen, bevor diese unsere Zellen schädigen können. Das ist besonders in der jetzigen Corona- und in der kalten Jahreszeit wichtig.

Darüber hinaus ist es für den **Energiestoffwechsel** bedeutsam und wirkt sich positiv bei Ermüdung und Erschöpfung aus. Wir führen ein umfangreiches PURE-Sortiment und beraten Dich gerne in der Duburg-Apotheke.

Bio Drei Tulsi Tee
Cosmoveda

25 Beutel / 45 g
5,90 €

Zink-Citrat Kapseln / Vitamin C Kapseln
Pure

17 g / 110 g
26,90 € / 35,90 €

Ayurveda Mundspülöl
Maienfels

14,95 €

zur steigerung deiner **immunabwehr**

empfehlung der ayurveda-therapeutin **simone marek**

- tägliches Trinken von warmem Ingwerwasser
- warmes, gekochtes, suppiges Essen in der kalten Jahreszeit aus Wurzelgemüsen
- täglich Ohren und Nasenlöcher mit einem Tropfen Sesamöl versehen, bevor du aus dem Haus gehst oder Nasya-Öl (Ayurveda-Kräuter-Nasenöl)
- Morgenroutine einhalten, Zungenschaber, Ölziehen und Nasendusche (Nethi-Kännchen)
- Wolle am Körper tragen und Mütze bei Wind und Kälte aufsetzen
- ausreichend schlafen (8-9 Std.)
- Fußbäder vor dem Schlafengehen z.B. Moor Lavendel Bad Dr. Hauschka
- wöchentlich in die Sauna gehen
- Ajwain – Königskümmel oder indischer Thymian, entschleimt die Bronchien; zum Inhalieren und zum Kochen: Einsatz in der Mediterranen Ayurveda -Küche
- Ashwaghanda – Kräuterpresslinge, Vata-reduzierend, allgemein kräftigend, steigern die Körperabwehr
- Amalaki-Extrakt, Kräuterpresslinge aus der Amla-Frucht zum Einnehmen zum Senken von Pitta (Entzündungsneigung), Ayurveda empfiehlt Amla bei Erkältung und dermatologischen Problemen, zur Stärkung der Widerstandskraft
- Chyavanprash – Fruchtmus aus der Amla-Frucht, tägl. einen Esslöffel (nicht für Diabetiker geeignet)
- bei Verschleimung Trikatu-Churna mit 1 TL Honig vor dem Frühstück löffeln
- Vitamin-D-Spiegel beobachten und bei Bedarf Vitamin C und Zink zuführen

Alle Produkte sind für dich in der Duburg-Apotheke vorrätig.

Nasya-Öl
Maharishi

10 ml
9,80 €

Nasenspülkännchen
Neti

16,95 €

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

baldini **yogaduft**

neu in unserem **taoasis-aroma-regal**

Yoga Raum-Duft-Spray
Baldini / Taoasis

50 ml
8,90 €

- Yogaduft als Raumspray, Roller oder als ätherische Duftmischung in Bio-Qualität/ Demeter.
- Yoga-Raumspray, für deine Yogapraxis zu Hause oder für dein Yogastudio.
- Das Luftspray für eine inspirierende Atmosphäre nicht nur im Yoga-Kurs.
- Mehr Klarheit mit Grapefruit, Patschuli und Sandelholz.
- Taoasis ist eine Duftmanufaktur aus Deutschland mit zertifizierter Bio-Qualität - Natur pur...
- Ich habe den Duft selbst schon im Yoga-Studio getestet und kann ihn sehr empfehlen

Simone Marek – zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin

Infludoron Streukügelchen
10 g

AVP* 10,71 €
nur 8,90 € **-17%**

Baldini Yogaduft Raumspray
Taoasis

12,80 €

durchatmen

mit **erkältungsduft**

Wohltuender Schutz in der Erkältungszeit von Taoasis.

Ist die Nase zu und die Bronchien sind gereizt. Wohltuende Düfte aus der Natur entlasten, wirken befreiend, umhüllen uns sanft mit wohltuendem Duft. Der original Erkältungsduft von Taoasis besteht aus naturreinen ätherischen Ölen von Thymian, Eukalyptus, Pfefferminze und Teebaum. Als ätherisches Öl, Massageöl, Roller sowie Raumspray erhältlich.

Taoasis Erkältungsduft Roll on
10 ml

AVP* 8,90 €
nur 7,90 € **-11%**

Sinupret Extract
20 Stk.

AVP* 14,28 €
nur 11,90 € **-17%**

neo-angin Benzydamin Halsspray
30 ml

AVP* 11,67 €
nur 9,50 € **-19%**

ihr **team** der **duburg**-apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Malte **Freynhagen**
Inhaber

Frauke **Freynhagen**
Apothekerin

Carolin **Freynhagen**
Apothekerin

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

Elke **Hinrichsen**
Apothekerin

persönlich.

Peter **Sochart**
Apotheker

Carla **v. Borzeszkowski**
Apothekerin

Gertrud **Gräwe**
PTA

Wiebke **Kristensen**
PTA

Stefanie **Kuhn**
PTA

Birte **Munnecke**
PTA

kompetent.

Bente **Petersen**
PTA

Sabine **Reichenbach**
PTA

Wiebke **Thelen**
PTA

Tania **Wessel**
PTA

Sandra **Dendtler**
PKA

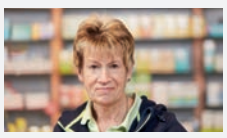
Sabrina **Dittmann**
PKA

Andrea **Petersen**
PKA

111 Jahre

Simone **Marek**
Ayurveda Therapeutin

gut.


Britta **Lander**
Raumpflegerin

Elisabeth **Bogatsch**
Botin

Bernd **Bargenda**
Bote

Frauke **Köhne**
Buchhalterin

IMPRESSUM / KONTAKT

Duburg-Apotheke e.K.
Waldstraße 13-15
24939 Flensburg

Telefon: 0461 - 23215
Telefax: 0461 - 180053
E-Mail: mail@duburg-apotheke.de
Internet: www.duburg-apotheke.de

Inhaber:
Malte Freynhagen

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

Konzeption & Gestaltung:
DAUSKONZEPT | all about communication | DAUSKONZEPT.DE

* Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP (vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung) oder den AVP (AVP= Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5 % an die Apotheke ausgezahlt wird.)

Gültig vom 24.10.20 bis 31.01.2021 und solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildung ähnlich. AVPs und UVPs entsprechen dem aktuellen Stand bei Druckschluss.