duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

„Leise zieht durch mein Gemüt
Liebliches Geläute.
Klinge, kleines Frühlingslied.
Kling hinaus ins Weite."

Heinrich Heine

frühling in der **duburg** apotheke

wiese, **wald** und **garten**.

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Charakter und Wesenheiten der Pflanzen

KRÄUTERWANDERUNG

Wirkprinzipien der Heilpflanzen sowie das Wirksystem zwischen Gestirnen, Planeten und dem eigenen, universellen Rhythmus stehen im Mittelpunkt der Kräuterwanderung durch den Glücksburger Wald im Mai dieses Jahres.

mehr erfahren im **innenteil**

Ayurvedische Ernährung im Frühling

EIN NEUER BEGINN

Entschlackung und Anregung des Verdauungsfeuers bringen unseren Stoffwechsel so richtig auf Trab. Neue Leichtigkeit und Vitalität für Körper und Geist, Entgiftung im Frühjahr... Welche Produkte uns jetzt am besten reinigen?

mehr erfahren im **innenteil**

Hautpflege Tipps für das Frühjahr

LOUIS WIDMER

Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, das wir auch im Frühling und Sommer vor Wind, Hitze und Feuchtigkeitsverlust schützen müssen. Louis Widmer bietet optimale Pflege für jeden Hauttyp. – Lassen Sie sich beraten!

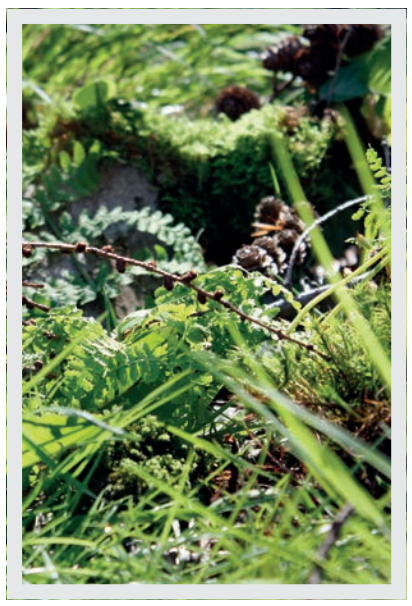
mehr erfahren auf **Seite 4**

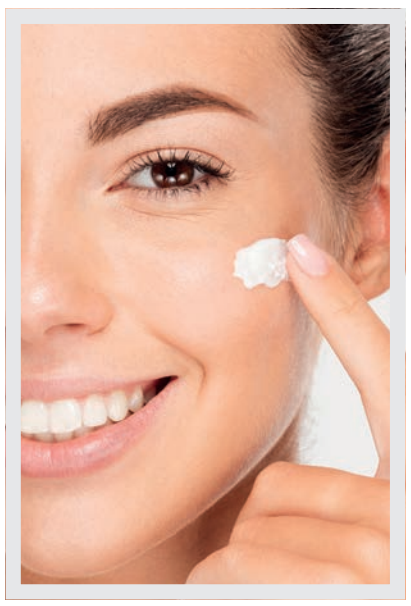
Pure Haut Haare Nägel
60 Kapseln

AVP* 23,90 €
nur 19,95 € **-17%**

duburg
journal
zweites quartal 2017

- VERANSTALTUNGEN
- KRÄUTERWANDERUNG
- AYURVEDA – ERNÄHRUNG
- FRÜHLINGSDÜFTE
- MITARBEITER
- HAUTPFLEGE





CETERIZIN RATIO
10 mg
20 Tabletten

AVP* 7,59 €
nur 2,95 € **-61%**

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

PUKKA DETOX
Tee

20 Beutel
4,49 €

TRIKATU
Gewürzmischung

50 g
5,80 €

AYURVEDISCH KOCHEN
Ayurvedisches Kochbuch

24,90 €

HEUBLUME
Räuchermischung

15g
4,49 €

unsere **veranstaltungen**

das zweite **quartal** 2017 im **überblick**

Ayurveda-Seminar am 27. April
19:00 bis 21:30 Uhr

Der Frühling im Ayurveda – Ballast abwerfen. Wir freuen uns zwar alle auf das Frühjahr, doch für viele beginnt der Frühling erst einmal mit einer starken Erkältung, Grippe oder der bekannten Frühjahrsmüdigkeit – wir fühlen uns schwer und träge.
Um dies zu vermeiden, empfiehlt die Ayurveda-Heilkunde spezielle Gewürze, die unseren Stoffwechsel anregen, um Ballast abzuwerfen und das Immunsystem zu stärken. Ayurveda-Therapeutin Simone Marek vermittelt Ihnen, wie Sie mit Ayurveda Ihren Winterballast abstreifen können.
mehr Informationen unter: www.ayurveda-apo-flensburg.de

Kosten: 28,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Kräuterwanderung am 6. Mai
14:30 bis 17:30 Uhr

Die Signatur – Charakter und Wesenheiten der Pflanzen. Begleiten Sie uns auf unserer Wanderung durch den Glücksburger Wald, auf der Sie die Pflanzenwelt in ihren individuellen Wesenszügen und Gesten kennenlernen.
Apothekerin Frauke Freynhagen wird Sie bei einer Reise zu den Pflanzenseelen begleiten, auf denen sie uns das lebende Wesen Pflanze auf einer Seele-Geist-Ebene erfahren lässt.

Kosten: 28,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Ayurveda-Seminar am 17. Mai
19:00 bis 21:30 Uhr

Die Doshas in Partnerschaft und Liebe.
An diesem Abend erfahren Sie von Ayurveda Expertin Simone Marek mehr und viel Spannendes zu den Doshas und ihrer Rolle für die Partnerwahl und Beziehung.
Um eine Partnerschaft glücklich zu gestalten, ist das Wissen um die individuelle Konstitution des Menschen äußerst hilfreich.
mehr Informationen unter: www.ayurveda-apo-flensburg.de

Kosten: 28,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Aromatherapie-Workshop am 15. Juni
19:00 bis 21:00 Uhr

Schwere und müde Beine – entspannende Öle und Anwendungen. Entstauende Öle und Anwendungen helfen dabei, müde Sommerbeine wieder fit zu machen und dem ganzen Körper ein sommerlich-frisches Gefühl zu verschaffen.
Unsere Aromatherapie-Expertinnen Gertrud Gräwe und Birte Munnecke zeigen Ihnen eine Fülle von Möglichkeiten, wie Sie sich mit Hilfe ätherischer Öle Frische und Leichtigkeit in Körper und Geist holen.

Kosten: 15,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

charakter und **wesenheiten** der pflanzen

die **bedeutsamkeit** von „der norm“ **abzuweichen**

Fragt man Frauke Freynhagen, Apothekerin und Mitinhaberin der Duburg-Apotheke nach ihrer Intention eine botanische Wanderung durch den Glücksburger Wald zu machen, bekommt man die begeisterte Antwort: „ Ich möchte meine Liebe zu den Pflanzen mit anderen Menschen teilen.“ Mit den damals kleinen Kindern hat sich bei den Freynhagens die anthroposophische Weltanschauung integriert, die bis heute in ihrem Alltag sowie in der Apotheke ihren Platz findet. Anthroposophie aus dem altgriechischen übersetzt beinhaltet die Worte **Mensch und Weisheit**.
So wie der Mensch innerhalb der Anthroposophie in seinem Wesen gegliedert wird, so wird auch die Pflanze in ihrer Gestalt und in ihrem innersten Wesen versucht intuitiv wahrgenommen zu werden. Der anthroposophisch lebende Mensch versucht sich und das gesamte Universum in der Pflanze wiederzufinden. Zitat von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie: ***„Aus den Pflanzen duftet uns in Wirklichkeit der Himmel entgegen“.***
Gestirne, Planeten und der eigene, universelle Rhythmus spielen hier eine bedeutende Rolle und sind laut Anthroposophie miteinander verbunden und bilden ein „Wirk“-System. So nutzen die Anthroposophischen Firmen Weleda und Wala dieses Wissen um die den Planeten zugeordneten Metalle und binden diese in die Herstellung ihrer Arzneimittelrezepturen ein. Der Heilpflanzengarten der Firma Wala wird als ein glücklicher Ort beschrieben, als lebendiger Organismus, der dem Menschen Heilkräfte schenkt. Aber was macht das Wesen einer Pflanze eigentlich aus?
Roger Kalbermatten beschäftigt sich seit zwanzig Jahren intensiv mit der Frage nach den eigentlichen Wirkprinzipien der Heilpflanzen. Im Weiteren sucht er nach einem neuen Weg zur Erkenntnis von Wesen und Wirkungen der Heilpflanzen anhand ihrer Signatur.
Das Wesen, als innerer Kern der Pflanze, in dem ihre geistige Idee, ihre individuelle Aufgabe zum Ausdruck kommt. Hinter der Erscheinungsform einer Pflanze, ihrem äußeren Gewand, verbirgt sich ihr Geschenk an die Menschheit. Dieses Geschenk zu sehen, bedarf des Studiums der Signatur, einer eigenen Intuition – innere Wahrnehmung und ein Schauen aus dem inneren heraus, welches einer Erahnung gleicht… Ein hinter-die-Dinge-Schauen…
Wer nun neugierig geworden ist, begleitet Frau Freynhagen auf dem botanischen Spaziergang durch den Glücksburger Wald im kommenden Mai.

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

ayurvedische ernährung im **frühjahr**

der **frühling**, ein neues **leben**, eine neue **chance**, ein neuer **beginn**!

Der Frühling, ein neues Leben, eine neue Chance, ein neuer Beginn! Es gilt Altlasten abzustreifen!
Mit dem ayurvedischen Frühlingsbeginn ab Ende Februar beginnt wieder die beste Zeit sich von Schlacken, die sich im Organismus im Winter angesammelt haben, innerlich sowie auch äußerlich zu trennen. Die Tradition, sich im Frühjahr vom inneren und äußeren Ballast zu befreien, finden wir nicht nur in der ayurvedischen Heilkunde, sondern auch die westliche Naturheilkunde empfiehlt Fastenkuren und Diäten. Deshalb sollte die Ernährung vorwiegend der Entschlackung und der Anregung des Verdauungsfeuers dienen. Leichte und gekochte Speisen aus bitteren Gemüsen und anregenden Gewürzen bringen unseren Stoffwechsel wieder so richtig auf Trab und schenken uns neue Vitalität und Leichtigkeit für Körper und Geist. Ebenso wertvoll zur Entgiftung im Frühling sind frische Salate, alle jungen Frühjahrsgemüse und Rohkost. Die meisten Pflanzen, die bei uns im Frühjahr gedeihen, enthalten viele Bitterstoffe, sind zusammenziehenden Geschmacks und fördern so den Reinigungsprozess und regen den Stoffwechsel an.
Dazu gehören neben Salaten auch Wildgemüse (z.B. Löwenzahn, Brennessel usw.) und frische Kräuter. Sehr süße, saure, ölige und schwere Speisen sowie Joghurt sollten laut Ayurveda gemieden werden, um einer Verschleimung vorzubeugen. Auch Salz und Kartoffeln dürfen nur sparsam verwendet werden, da sie den natürlichen Reinigungsprozess verhindern können und dadurch die Ansammlung von Ama (Toxinen) fördern.

Wer mehr darüber erfahren möchte, ist herzlich eingeladen zum **Ayurveda-Abendseminar** am 27. April mit dem Thema:
Der Frühling im Ayurveda
Ballast abwerfen

Bitte melden Sie sich unter der Nummer: **0461 - 23 215** für das Seminar an.

Minz-Chutney

Zutaten:
2 Bund frische Minze
1 grüne Chilischote
1 Tomate
1 EL Naturjoghurt
Koriander gemahlen
brauner Zucker
Steinsalz
Olivenöl
Kurkuma
Pippali, langer Pfeffer

Zubereitung:
Die Minzblätter pflücken, waschen und in der Salatschleuder trocknen. Chili entkernen und alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben.

Alternativ können auch diese Kräuter für das Chutney verwendet werden: ***Ruccola, Petersilie und Basilikum***

frühlingsdüfte aus der **apotheke**

wohlgerüche für das eigene **zuhause**

Langsam, aber deutlich spürbar werden die Tage heller. Einige Monate durfte die Natur zur Ruhe kommen – und mit ihr auch wir (hoffentlich). Schneeglöckchen und Winterlinge sind die ersten Farbtupfer, die wir jetzt entdecken können. Alles steht auf Start – auf Neubeginn. Die Luft riecht schon ab und zu nach Frühling - Na dann...
Warum nicht auch Frische und Wohlgerüche in unsere Wohnungen lassen? Durchlüften, Fenster wieder schließen und anschließend das Teelicht unter der Duftlampe anzünden. Einige Tropfen ätherisches Öl dazugeben und schon kurze Zeit später erreichen uns die Botschaften dieser Essenzen. Ätherische Öle – im Raum vernebelt – können unsere Stimmungen beeinflussen. Sie vermitteln Frische, Kraft, Geborgenheit. Vorstellen möchten wir an dieser Stelle einige Duftmischungen der Firma Taoasis.

Der **Elfenduft** ist eine Komposition aus Orange, Vanille und Grapefruit. Eine Mischung, die den Übergang von der ruhigen, dunklen Zeit in die Frühlingszeit gut hinbekommt.

Dufte Laune enthält Citrone, Grapefruit und Limette... Frühlingsmüdigkeit ade...

Der **Frühlingsduft** ist seiner Zeit eigentlich voraus... Jasmin und Limette vermitteln schon warme Sonnenstrahlen und T-Shirt...

Für jeden, was er gerade braucht. Sprechen sie uns gerne an, wir finden das richtige Öl für Sie.

Eucerin Sun Lotion
extra leicht LSF 50
150ml

AVP* 19,35 €
nur 15,95 € **-18%**

ELFENDUFT
Ätherisches Öl

10 ml
5,90 €

FRÜHLINGSZAUBER
Ätherisches Öl

10 ml
7,90 €

Vividrin akut
Nasenspray
5ml

AVP* 8,43 €
nur 4,95 € **-41%**

ALLVENT

20 Kapseln

AVP* 7,98 €
nur 5,95 € **-25%**

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

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

persönlich. kompetent. gut.

Frauke **Freynhagen**
Inhhaberin

Malte **Freynhagen**
Inhhaber

Carolin **Freynhagen**
Apothekerin

Dr. P. **Kowitz-Freynhagen**
Apotheker

Elke **Hinrichsen**
Apothekerin

persönlich.

kompetent.

Peter **Sochart**
Apotheker

Carla **v. Borzeszkowski**
Apothekerin

Gertrud **Gräwe**
PTA

Wiebke **Kristensen**
PTA

Stefanie **Kuhn**
PTA

Birte **Munnecke**
PTA

Sabine **Reichenbach**
PTA

Wiebke **Thelen**
PTA

Tania **Wessel**
PTA

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

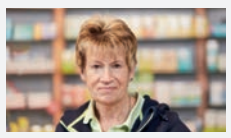
Mareike **Meierdierks**
PKA

Andrea **Petersen**
PKA

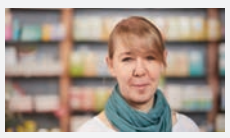
Julia **Treede**
Auszubildende PKA

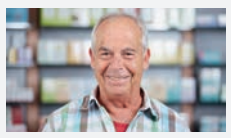
Simone **Marek**
Ayurveda Therapeutin

gut.


Britta **Lander**
Raumpflegerin

Elisabeth **Bogatsch**
Raumpflegerin


Nicole **Grotegut**
Botin

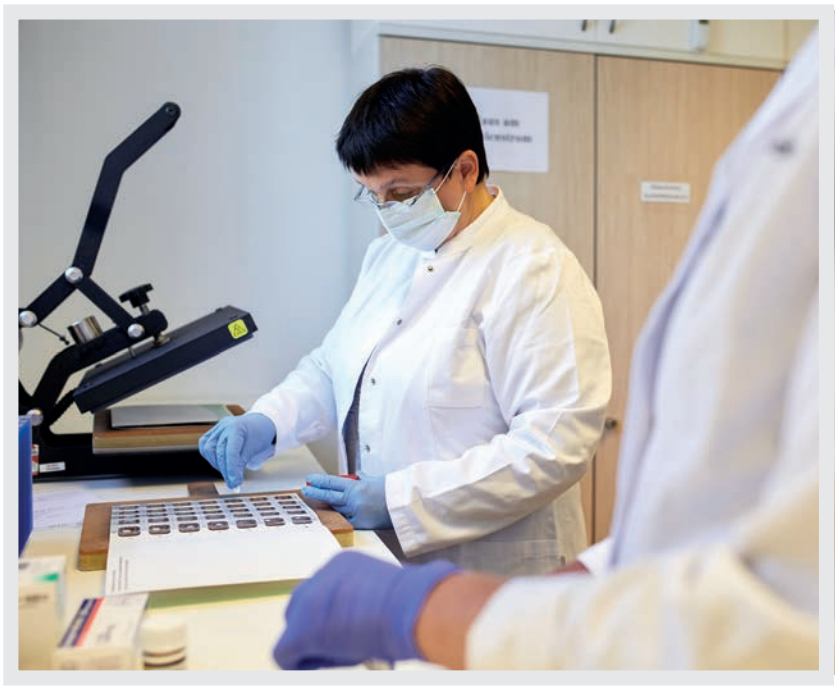

Bernd **Bargenda**
Bote

Frauke **Köhne**
Buchhalterin

tania und **steffi**

die **„heimmiezen“**

Unsere Aufgaben als pharmazeutisch-technische Assistentinnen in der Duburg-Apotheke: Neben der Betreuung und Beratung unserer Kunden im Apothekenalltag haben wir uns auf die Versorgung der Bewohner von Alten- und Pflegeheimen spezialisiert. Seit über acht Jahren beliefern wir einige Einrichtungen in Flensburg und der näheren Umgebung mit Medikamenten, Verbandstoffen und allem, was für die Pflege notwendig ist.
Um unseren Anspruch an eine professionelle Versorgung zu gewährleisten, stellen wir die fest angesetzten Tabletten aller Bewohner für eine Woche in sogenannten Blisterkarten. Dies erfolgt in unserem „Blisterraum“ in der Apotheke. Wir arbeiten nach dem Vier-Augen-Prinzip und mit Endkontrolle durch einen Apotheker. Unser Computerprogramm unterstützt uns mit einer speziellen Software. Alle Medikamentenpläne sind abgespeichert und werden auf Kontraindikation und Wechselwirkungen überprüft. Geht eine Arznei zur Neige wird es automatisch angezeigt und wir fordern Rezepte für Dauer- und Bedarfsmedikation bei den Ärzten an. Als zusätzlichen Service für „unsere“ Heime lassen wir zu jedem Quartalsanfang die Krankenversicherungskarten von allen Bewohnern bei ihren Haus-und Fachärzten einlesen und evtl. Überweisungen ausstellen. Dabei fahren unsere Boten durch Stadt und Land zu fast 30 unterschiedlichen Arztpraxen. Vor Ort, in den einzelnen Wohnbereichen der Einrichtungen, überprüfen wir die richtige Lagerung und Anwendung der Medikamente und Tania schult das Personal über den „sachgerechten Umgang mit Arzneimitteln“. Außerdem halten wir auf Wunsch weitere Vorträge für Personal und Angehörige.
Mittlerweile bieten wir dieses „Rundum-Sorglos-Paket“ auch für unsere privaten Kunden an. So müssen ältere oder schwerkranke Menschen „ihre Pillen nicht mehr selbst zählen“ und können dadurch länger in ihrem häuslichen Umfeld bleiben.
Am Telefon in der Apotheke sind wir für das Pflegepersonal der Einrichtungen und natürlich für unsere privaten Kunden jederzeit zu erreichen und ansprechbar. Für Medikationsänderungen, auf die wir schnellstmöglich reagieren, und für viele Fragen haben wir vier offene Ohren und meist Antworten und Lösungen. Der enge Kontakt und die gute Zusammenarbeit machen uns viel Freude!
Um den wachsenden Anforderungen, auch im Sinne des Qualitätsmanagements gerecht zu werden, bilden wir uns gerne ständig weiter. So haben wir zum Beispiel Fortbildungen zur „Leiterin Heimversorgung“ und „Fachkraft für patientenindividuelles Stellen“ absolviert. Außerdem freuen wir uns, dass wir seit kurzem von „Heimmiezenanwärterinnen“ Birte und Wiebke T. unterstützt werden.



hautpflege im **frühjahr**

von **louis widmer**

Genau wie der Winter erfordern auch der bevorstehende Frühling und Sommer eine gute Pflege. Unsere Haut ist unser größtes Sinnesorgan und es gilt, sie zu schützen vor Wind, Hitze, UV Strahlung, aber auch vor Verlust von Feuchtigkeit oder Eindringen von Mikroorganismen. Die Firma Louis Widmer aus der Schweiz bietet mit ihrer breiten Produktpalette optimale Pflege für jeden Hauttyp. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten. Holen Sie Sich Ihre persönliche Treuekarte und testen Sie die Produkte. Vom 2. bis zum 5. Mai zwischen 14:00 und 17:00 Uhr steht Ihnen für Fragen ein Mitarbeiter der Duburg Apotheke zur Verfügung.

IMPRESSUM / KONTAKT

Duburg-Apotheke oHG
Waldstraße 13-15
24939 Flensburg

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

Inhaber:
Frauke Freynhagen & Malte Freynhagen

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

Konzeption, Redaktion & Gestaltung: daus:konzept GmbH • Werbe- und Designagentur //www.dauskonzept.de

GINKOBIL RATIO
240 mg
60 Filmtabletten

AVP* 86,20 €
nur 69,95 € **-20%**

LOUIS WIDMER
Dusch Creme
200 ml

13,50 € **NEU!**

PANTHENOL SPRAY
Wundheilspray
130 g

AVP* 11,97 €
nur 9,95 € **-17%**

* 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 01.04. bis 30.06.17 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.