duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

„Jeder Tag sollte zu einem Dankesfest werden, an dem ihr an alle Gaben denkt, die das Leben euch schenkt."

Paramahamsa Yogananda

geschenke der **natur**

nahrungsmittel schöpfen aus dem reichen **garten der natur** – leben mit den **jahreszeiten**.

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Räuchern in der Herbstzeit

RUHE UND KRAFT

Seit langer Zeit gehört das Räuchern in der Übergangszeit zu den festen Bräuchen in unseren Regionen. Bereits unsere Vorfahren räucherten in diesen Tagen – wenn die Blätter welkten und sich die Natur auf ihren Winterschlaf vorbereitete.

mehr erfahren auf **seite 2** und **3**

Ayurvedische Ernährung im Herbst

SAISONALE KÜCHE

Das Leben mit den Jahreszeiten. Noch schöpfen wir aus der Leichtigkeit des Sommers, doch was können wir tun, um in unserer Fülle und Widerstandskraft zu bleiben? Wie können wir die ayurvedische Lebensweise in unseren Alltag integrieren?

mehr erfahren unter **veranstaltungen**

Hautpflege Tipps für den Herbst

DR.HAUSCHKA

Der Sommer geht, der Herbst kommt – wenn der Tag geht und die Nacht kommt: Dr. Hauschka Pflege ist ein Konzept, so rhythmisch wie das Leben. Testen Sie das vitalisierende und erneuernde Nachtserum mit Apfelauszügen!

mehr erfahren auf **seite 4**

PUKKA BIO TEE
Drei Ingwer

20 Beutel
4,49 €

duburg
journal
drittes quartal 2017

- VERANSTALTUNGEN
- AYURVEDA – ERNÄHRUNG
- RÄUCHERN IM HERBST
- MITARBEITER
- HAUTPFLEGE

SÜSSSPEISEN & GEBÄCK
Gewürzmischung

50 g
5,80 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

unsere **veranstaltungen**

im **september** – **oktober** – **november** 2017

Prospan Hustenliquid
30 Beutel

AVP* 10,40 €
nur 7,90 € **-24%**

Aspecton Immun
7 Trinkampullen

AVP* 14,99 €
nur 10,49 € **-30%**

BRONCHI PLANTAGO
Globuli velati
20 g

10,50 €

Unsere „Alternativ"-**Empfehlung**:
- zu Hause und unterwegs
- bei lang anhaltendem Husten
- ab dem Säuglingsalter

Canephron
überzogene Tabletten
60 Stück

AVP* 18,90 €
nur 14,75 € **-22%**

★ **21. September**

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

Ayurveda Ernährung im Alltag – Nahrungsmittel schöpfen aus dem reichen **Garten** der **Natur.** Simone Marek, Ayurveda-Therapeutin, Ayurveda-Köchin und Yoga-Lehrerin gibt praktische Empfehlungen für die Ayurvedische Ernährung im **Berufsalltag**.
Dabei spielen das Leben und das Essen mit den **Jahreszeiten** eine sehr wichtige Rolle. Jetzt im September können wir aus der Fülle des Sommers schöpfen und uns damit optimal auf die kalte Jahreszeit **vorbereiten**.

mehr Informationen unter: www.ayurveda-apo-flensburg.de

Kosten: 28,- € inkl. Ayurveda-Köstlichkeiten

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

★ **5. Oktober**

Räucherseminar am 5. Oktober
19:00 bis 21:00 Uhr

Räuchern in der Herbstzeit – Heidnische **Herbstfeste**. Mit Gertrud Gräve, der Räucher-Expertin, auf den Spuren der **Kelten** und ihren Festen, zu Ehren der Naturgeister und **Götter**. Vorgestellt wird **Räucherwerk**, im Herbst gesammelt, aus den Früchten des Sommers – „konservierte" **Sommer-Sonnenenergie**, um die nötige Kraft für den bevorstehenden Winter zu erhalten.

Kosten: 15,- €

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

★ **2. November**

Frauenabend am 2. November
19:00 bis 21:30 Uhr

Wir laden ein zu unserem Frauenabend: „**STARK IM WANDEL**" Erneut werden interessante Frauen uns **inspirieren**, um unsere innere und äußere Schönheit zum Strahlen zu bringen. Mit dabei: **Dr. Hauschka** Visagistin Fr. Droege, Mode aus Glücksburg „Freier Wille", Fotoshooting mit Anette Schmidt, Hüte & Handschuhe mit Walburga Jäger, Karin Elisabeth Wulf „Kanal für **kosmische Energie**". Wir freuen uns auf Sie, Begegnungen, Vernetzungen, Austausch, kleine **kulinarische** Überraschungen und Einkaufsinspirationen!

kostenlos

★ **23. November**

Ayurveda- Seminar am 23. November
19:00 bis 21:30 Uhr

OJAS – mit Ayurveda gesund, schön und sinnlich. OJAS – unsere **Ausstrahlungskraft** und Immunkraft im Ayurveda, OJAS – die feinste Essenz unserer **Gewebsumwandlung**.
Welche Rolle spielen unsere **Ernährung** und unsere Lebensführung für unser OJAS? Wie kann ich Ojas erhalten und vermehren?
Ein **spannendes** Thema besonders für Frauen, unter Leitung von Simone Marek, Ayurveda-Therapeutin.

mehr Informationen unter: www.ayurveda-apo-flensburg.de

Kosten: 28,- € inkl. Ayurveda-Köstlichkeiten

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

wir sind **feuer & flamme**

ayurveda & räucherkultur aus der **duburg** apotheke

Mit unserem **vielseitigen** Workshop und Seminar-Angebot über das ganze Jahr hinaus, möchten wir, die Duburg-Apotheke, mit interessanten Themen von Ayurveda-Gewürz- und Kräuterkunde-**Seminaren**, über **Kräuterwanderungen** bis hin zu Räucherseminaren, begeistern und **inspirieren**.

Mit großem Interesse an alternativen **Heil-Methoden** widmen wir uns den individuellen Bedürfnissen der Menschen in der heutigen Zeit.
Die ganze Vielfalt dieser Angebote wird an **regelmäßig** bei uns stattfindenden Seminarabenden in eine **kreative und kultivierte** Form gebracht.
Geschulte, **ausgebildete** und motivierte Mitarbeiter in unterschiedlichsten Alternativ-Bereichen, machen unsere Apotheke zu einer Stätte für **Gesundheitsprävention**, **Selbstfürsorge** und ganzheitlichem Denken.

Feuer und Flamme, die Räucherkultur aus unserer Duburg-Apotheke, verbindet uralte **Tradition** mit dem Wissen der **Pharmazie**.
Eine apothekeneigene Räucherkultur, die entstanden ist aus **Liebe** zu den Pflanzen, deren natürliche Inhaltsstoffe beim Räuchern freigesetzt werden und zum Wohle des Menschen beitragen.
Das **Räucherteam** der Duburg-Apotheke, Frauke Freynhagen, Gertrud Gräwe und Simone Marek, fühlt sich verbunden mit dem **alten Wissen** der Kelten, Schamanen und der Ayurveda-Tradition.

„Wir sind Feuer und Flamme für Ayurveda und die Kultur des Räucherns!"

AYURVEDA IN DER DUBURG-APOTHEKE

- Gesundheits- und Ernährungs**beratung**
- Konstitutions**analyse**
- **Versand** von Ayurveda Artikeln
  - Nahrungsergänzungsmittel
  - Gewürze
  - Gesichts- und Körperpflege
  - Literatur

www.**ayurveda-apo-flensburg**.de

duburg stoffbeutel

für unsere treuen **kunden**

Liebe Kunden,

Sie haben sicher schon von der **Belastung** der **Umwelt**, besonders der Meere, durch **Plastik** gehört.

Die Duburg-Apotheke möchte deshalb auf Plastik soweit wie möglich verzichten.
In **Zukunft** werden Sie bei uns überwiegend **Papiertüten** und unsere neuen schwarzen Stoffbeutel bekommen. Diese **Mehrwegbeutel** bitten wir Sie, beim nächsten Einkauf wieder mitzubringen.
So können wir alle einen **Beitrag** leisten.

Übrigens führen wir auch viele Kosmetikprodukte, die auf **Mikroplastik** verzichten, wie zum Beispiel Produkte von Louis Widmer oder Wala und Weleda, Siriderma und Eucerin.

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

die **ayurvedische ernährung** im **herbst**

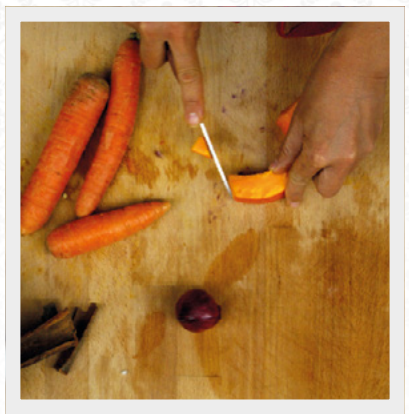
gut **gewappnet** in die kalte **jahreszeit**

So traurig es ist, die **sonnigen** Tage werden weniger und unser Körper steht in den **Startlöchern**, um sich gegen das nass-kalte Herbst-und Winterwetter zu wappnen.
Noch schöpfen wir aus den Kräften und der Leichtigkeit des Sommers und tragen die **Sonnenenergie** in uns, aber was können wir aus ayurvedischer Sicht tun, um in unserer Fülle und **Widerstandskraft** zu bleiben?

Um ein gesundes, **glückliches** und langes Leben zu führen, empfiehlt Ayurveda unter anderem ein Leben im **Rhythmus der Jahreszeiten**.
Ayurveda empfiehlt eine Jahreszeitenroutine, um das **Gleichgewicht** der Doshas – Energie-Wirkprinzipien im Körper – im Wechsel der Jahreszeiten zu bewahren. Die **Ernährung** und Lebensweise sollte sich an der jeweiligen Jahreszeit orientieren.

Aus der Sicht des **Ayurveda** gibt es eine **Herbstphase** und zwei Winterphasen, diese sind jeweils von etwas unterschiedlichen Qualitäten geprägt.

Der Herbst geht laut Ayurveda vom **22. August bis zum 21. Oktober** und lebt noch von der angesammelten **Hitze** des Sommers im Inneren des Körpers. Diese schenkt uns noch viel Elan und **Tatkraft**. Trotz alledem kann es jetzt (wenn ein **heißer Spätsommer**/Herbst gegeben ist) zu einem Pitta-Überschuss (Pitta – Dosha besteht aus



den Elementen **Feuer** und etwas **Wasser**) bzw. Pittaproblemen mit einer Ansammlung von zu viel Säure im **Körper** geben.

Wenn Sie **neugierig** geworden sind und mehr über den Herbst im Ayurveda erfahren möchten, siehe unsere **Veranstaltungen** auf Seite 2 oder
www.**ayurveda-apo-duburg**.de

Ayurveda-Seminar am Donnerstag
21.09.2017 um **19:00 bis 21:30 Uhr**

Anmeldung unter
mail@duburg-apotheke.de // **0461 23215**

Kürbisgemüse

Zutaten:

1 El geklärte Butter, Ghee
1 kleine Zwiebel, klein gewürfelt
800g Kürbisfleisch, geschält,
in 1x1 cm grobe Würfel geschnitten
1/2 Tl Methia Masala
1/4 Tl gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. Nelkenpulver
300 ml Gemüsebouillon
100 ml Rahm oder Sojarahm
1 Tl Rohrzucker,
Pfeffer aus der Mühle
2 El Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kürbsiwürfel dazugeben und leicht anbraten. Das Gemüse etwas beiseite schieben und in derselben Pfanne die Gewürze kurz anrösten, dann sofort mit dem Gemüse vermischen. Mit der Bouillon ablöschen und etwa 20 Minuten weich köcheln, so dass der Kürbis noch Biss hat.

1/4 des Gemüses mit dem Stabmixer pürieren. Den Rahm dazugeben, mit Zucker und nach Geschmack mit Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Gemüse mischen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

*Dazu passen ausgezeichnet **Quarkgrießgnocchi**. (Rezept, siehe Kochbuch „Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten)*

räuchern in der **herbstzeit**

harze, hölzer und **wildkräuter** spenden **ruhe** und **kraft**

Schon unsere **Vorfahren** räucherten in der Zeit, wenn die Blätter überall welkten und sich die Natur auf einen **langen Winterschlaf** vorbereitete.
Die Bauern holen auf den Feldern die Ernte ein und füllen die Scheunen und Kornkammern mit **Vorrat** für den Winter. Auch werden die Tage wieder kürzer und die Kraft der **Sonne** lässt nach. Für die Herbstzeit empfiehlt es sich, Räucherstoffe zu verwenden, die eine **würzig-krautige** Note haben und dabei helfen, uns nach innen zurückzuziehen und uns Ruhe und **Kraft** spenden. Geeignete Harze, Hölzer und Wildkräuter, die einen herbstlichen Duft verbreiten, sind zum Beispiel: **Alant** (Wurzel), **Beifuß**, **Beinwell** (Wurzel), **Birke** (Blätter, Rinde), **Eibe**, **Eiche** (Rinde), **Fichte** (Harz, Nadeln), **Frauenmantel, Holunder** (Blüten, Blätter), **Hopfen, Kornblumen, Wacholder.**

Für unsere Heidnischen Vorfahren gab es zwei wichtige **Feste**, die gefeiert und beräuchert werden wollten, dazu gehörten die Herbstfeste **Mabon und Samhain**.
Am 21. September feierten die Kelten jedes Jahr ein Fest zu Ehren von **Mabon = Gott der Fruchtbarkeit und des Lichts**, als Dank für die eingefahrene Ernte. Zu Ehren der Göttin **"Demeter"** feierten die alten **Griechen** um dieses Datum herum. Dieses Fest lässt sich als Vorläufer des **Erntedankfestes** deuten.

Ein weiteres **Herbstfest** nennt sich **Samhain** am 1. November, das vermutlich keltischen Ursprungs ist, diente der **Verehrung** von Ahnen, Naturgeistern und Göttern.

Mit der Missionierung Europas nahm die katholischen Kirche dieses Fest als Hochfest **Allerheiligen** am 1. November.
Eine Herbsträuchrung hilft uns, inneren **Frieden** zu finden und Kraft für den bevorstehenden Winter zu **schöpfen**.
Hier in der Duburg-Apotheke führen wir unterschiedliche **Herbstmischungen**, wie:
„Erdentraum", „Feuergold", „Kyphi", „Schamanische Reise", „Sternenzauber", „Traumfänger", „Zauberblüte"

Unsere nächste **Räucherveranstaltung** im Herbst: **Räucherseminar** am Donnerstag, 5. Oktober von 19:00 bis 21:00 Uhr
Räuchern in der Herbstzeit – Heidnische Herbstfeste

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

RÄUCHERMISCHUNG
Feuergold

15g
4,49 €

Thermacare Pflaster
Rücken Gr. S-XL
4 Stück

AVP* 19,95 €
nur 15,95 € **-20%**

Dobendan Direkt
Lutschtabletten
24 Stück

AVP* 9,97 €
nur 7,98 € **-20%**

Mucosolvan
Kindersaft
100ml

AVP* 3,99 €
nur 2,99 € **-25%**

AYURVEDA-KOCHBUCH
Volker Mehl

19,99 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

elke **hinrichsen**

mitarbeiterin und **apothekerin**

Seit 13 Jahren arbeite ich als Apothekerin in der Duburg-Apotheke. Anfangs noch in der Burgstraße mit drei Kolleginnen, jetzt in der Waldstraße sind wir **über 20 Kolleginnen und Kollegen** und auch der Arbeitsalltag hat sich dort verändert.
Meine Hauptaufgaben bestehen neben dem Bedienen und **Beraten** der Kunden im Kontrollieren der Rezepte, die im Laufe des Tages beliefert werden, und ich nehme die Endkontrolle der **Wochenblister** vor, die für Menschen erstellt werden, die in von uns belieferten Einrichtungen leben.
Neben der „täglichen" Arbeit, übernehme ich noch einen Großteil der **Notdienste**, in denen wir nachts und an Sonn- und Feiertagen für Menschen in Notsituationen da sind. Außerdem kümmere ich mich um den **Direkteinkauf** der Medikamente. Eine Aufgabe, die ich schon in der Marien–Apotheke bei Herrn Dr. Kowitz-Freynhagen inne hatte, bei dem ich vor meinem **Studium** zur Apothekerin eine Ausbildung zur Apothekenhelferin gemacht habe.

unser **gewinn**spiel

herzlichen **glückwunsch**

Über den Betrag von **1.000 EUR** aus dem **Gewinnspiel** der Apotheken Umschau durfte sich unser Kunde Herr Oetker freuen.
Herzlichen **Glückwunsch** vom Team der Duburg-Apotheke!

ein **pflegekonzept** von **dr. hauschka**

so **rhythmisch** wie das leben – das **nachtserum**

Das **Nachtserum** – Erneuerung und **Vitalisierung** der Haut nach dem Sommer.

Ihre **Haut** übernimmt am **Tag** andere Aufgaben als in der **Nacht**. Tagsüber richtet sich ihre **Aktivität** nach außen. In der Nacht wendet unsere Haut ihre **Kraft** nach innen, um sich zu **regenerieren**. Diesen Rhythmus unterstützt die Firma Dr. Hauschka mit einem **einzigartigen** Pflegekonzept.

Wenn der Tag geht und das **Bewusstsein** zur **Ruhe** kommt, werden die nächtlichen Prozesse in Ihrem Körper aktiv. Sie verarbeiten die **Eindrücke** des Tages. Ihre Haut nutzt die Stunden, in denen Sie schlafen, um sich zu **erneuern**.

Sie ist dabei nicht allein. Auch die **Nachtpflege** von Dr. Hauschka ist jetzt hellwach und entfaltet ihre **wohltuende** Wirkung. Sie unterstützt Ihre Haut und übergibt diese **erfrischt** an den kommenden Tag.

Nach dem hiesigen „nordischen" Sommer ist Ihre Haut entweder **beansprucht** durch viel **Sonne**, Wind und Salzwasser oder im Mangel durch fehlendes Licht und Wärme, einer nicht jahreszeitgemäßen **Wetterlage**.

Das Nachtserum, eine vitalisierende Nachtpflege unterstützt den **natürlichen** Rhythmus der Haut. Die fettfreie Nachtpflege von Dr. Hauschka lässt die Haut frei atmen und regt den natürlichen **Erneuerungsprozess** an. Das Nachtserum ist ein Basisnachtpflege-Präparat.

Es hilft der Haut, sich zu **regenerieren** und zurück zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zu finden. Die **duftende** Komposition mit **Apfelblüte** und Apfelfrucht unterstützt den Rhythmus der Haut und begleitet durch die Nacht.

Ergänzt durch den **Zaubernussauszug**, stärkt sie jede Haut und lässt sie am Morgen in neuer **Frische** strahlen und aussehen, wie nach einem entspannten „**Sommer-Urlaubstag**".

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

persönlich. kompetent. gut.

Frauke **Freynhagen**
Inhaberin

Malte **Freynhagen**
Inhaber

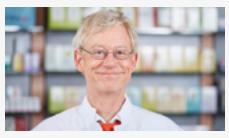
Carolin **Freynhagen**
Apothekerin

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.

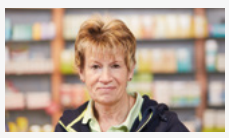
Mareike **Meierdierks**
PKA

Andrea **Petersen**
PKA

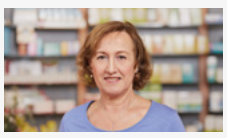
Julia **Treede**
PKA

Simone **Marek**
Ayurveda Therapeutin

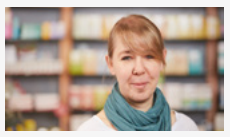
gut.



Britta **Lander**
Raumpflegerin



Elisabeth **Bogatsch**
Raumpflegerin



Nicole **Grotegut**
Botin

Bernd **Bargenda**
Bote

Frauke **Köhne**
Buchhalterin

Nasic
Nasenspray für Erwachsene
10ml

AVP* 7,15 €
nur 5,95 € **-17%**

MOOR-LAVENDEL-BAD
Dr. Hauschka, limited edition

30ml
6,00 €

Ipalat Halspastillen
ohne Zucker
40 Stück

AVP* 5,29 €
nur 3,95 € **-25%**

Gutschein

Holen Sie sich **Ihr Nachtserum-** Testmuster aus der **Duburg-Apotheke** gegen Vorlage dieses Coupons!

Solange der Vorrat reicht.

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

* 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 01.09. bis 30.11.17 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.