duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

„Nur jemand, der weiß, was Schönheit ist, blickt einen Baum oder die Sterne oder das funkelnde Wasser eines Flusses mit völliger Hingabe an, und wenn wir wirklich sehen, befinden wir uns im Zustand der Liebe."

Krishnamurti

liebe fülle **freude**

lass dein **leben** ein **fest** sein

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Eine Reise durch den Oman

RÄUCHERWORKSHOP

Mit Fotoshow und kulinarischer Begleitung. Apotheker-Ehepaar Kowitz-Freynhagen berichtet von der gemeinsamen Reise durch den Oman und zeigt seine „Räucher-Schätze" aus dem Orient. Ein Abend voller schöner Bilder, Düfte und Genüsse...

mehr unter **veranstaltungen**

Ayurvedische Gewürztherapie für die Gelenke

GESUNDHEIT

Kreuzkümmel, Koriander, Muskat, Kurkuma und Ingwer – täglich im Speiseplan verwendet, gelten als Naturheilmittel bei Gelenkschmerzen. Erfahren Sie mehr über allgemeine Empfehlungen für Ihre Ernährung aus dem Ayurveda.

mehr erfahren auf **seite 3**

Dr. Hauschka komponiert Kosmetik

DR.HAUSCHKA

Ähnlich wie das unterschiedliche Zusammenspiel in einem Orchester, verhält es sich bei jeder einzelnen Rezeptur der Dr. Hauschka Kosmetik. Erleben Sie selbst die 100% echte Naturkosmetik an einem unserer Dr. Hauschka Pflegeabende...

mehr erfahren auf **seite 2**

HANDBALSAM
Dr. Hauschka

NEU! ★

50 ml
14,40 €

duburg
journal
viertes quartal 2017

- VERANSTALTUNGEN
- RÄUCHERKULTUREN
- GEWÜRZTHERAPIE
- FESTTAGSKÜCHE
- BIRTE MUNNECKE

SÜSSSPEISEN & GEBÄCK
Lakrids

NEU! ★

150 g
9,50 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

unsere **veranstaltungen**

★ im **dezember** – **januar** – **februar** – **märz** 2017 / 2018

Bronchipret Saft TE
50 ml

AVP* 5,65 €
nur 4,45 € **-21%**

Gripp-Heel
50 Tabletten

AVP* 10,22 €
nur 8,95 € **-12%**

★ **07. Dezember**

Räucherworkshop am 07. Dezember
19:00 bis 21:00 Uhr

Die Rauhnächte – Die Räucherexpertin **Gertrud Gräwe** weiht in die unterschiedlichen Methoden des Räucherns ein; informiert über unterschiedlichste **Räucherstoffe**, wie Harze, Hölzer und Samen und lässt die Kraft von **Räucherfedern** spüren.

Veranstaltungsort: Duburg Apotheke

Kosten: 15,- €

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

★ **31. Januar**

Räucherworkshop am 31. Januar
19:00 bis 21:30 Uhr

Eine **Reise durch den Oman**, mit Fotoshow und kulinarischer Begleitung. Apotheker-Ehepaar Kowitz-Freynhagen berichtet von der gemeinsamen Reise durch den Oman und zeigt seine **„Räucher-Schätze"** aus dem Orient.

Ein Abend voller schöner Bilder, Düfte und Genüsse...

Veranstaltungsort: Duburg Apotheke

Kosten: 28,- € inkl. Köstlichkeiten

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

★ **15. Februar**

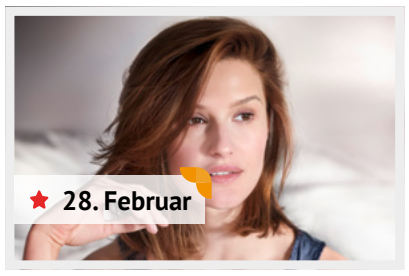
Ayurveda Seminar am 15. Februar
19:00 bis 21:30 Uhr

Thema: Kurkuma – goldenes **Gewürz-** und **Heilwunder**
Als Gewürz verleiht es dem Essen eine **exotische Note** und eine sonnige Farbe. Aber in dieser kleinen Knolle steckt noch viel mehr. In der **Ayurveda-Medizin- und Heilkunde** gehört Kurkuma zu den wichtigsten Gewürzen in der Küche und Hausapotheke.
Durch den Abend führt Simone Marek, unter anderem Ayurveda-Expertin für Ernährung und Ayurveda Köchin.

Veranstaltungsort: Duburg Apotheke

Kosten: 28,- € inkl. Ayurveda Fingerfood

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



★ **28. Februar**

Gesichtspflegeabend am 28. Februar
18:30 bis 21:00 Uhr

Gesichtspflege im Rhythmus der **Jahreszeiten**
Dr. Hauschka - Naturkosmetik, die die innere und äußere Schönheit weckt.
Ein Abend mit Empfehlungen und Anwendungen für eine **strapazierte Winterhaut**. Wie kann ich meiner Haut Hülle geben und von innen heraus sättigen und nähren?

Veranstaltungsort: Duburg Apotheke

Kosten: 10,- €

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

lektüre für den **winter**

räucherkultur aus der **duburg** apotheke

Das Buch vom Räuchern
Susanne Fischer-Rizzi

29,90 €

Loslassen
Ursula Karven

19,99 €

rauhnächte

Hörst du das Raunen in der Nacht,
raue Tage sind entfacht.
Der Tag ist kurz, die Nacht ist lang,
kalt, hart, still liegt alles da.
Werde des Unsichtbaren gewahr.
Frösteln, schauern, sich still zusammen kauern,
in der Stille offenbart sich leise
der Samen für die Weiterreise.
Mond und Sternenlicht dich führen,
öffnen die verborgenen Türen.

Aus dem Buch: Das Geheimnis der Rauhnächte, Jeanne Ruland

Über die Rauhnächte
Jeanne Ruland

6,95 €

YOGAWEISHEITEN FÜR DICH UND ÜBERALL

Die Schauspielerin Ursula Karven lädt sie ein in die wunderbare Welt der **Yogaweisheit**. Auf liebevolle und sinnliche Weise erzählt sie von den großen Themen des Lebens: von der **Liebe** und dem **Schmerz**, der **Hoffnung** und der **Angst**, dem **Wandel** und der **Intuition**. Ein Buch, das dazu anregt, ehrlich in den Spiegel zu schauen. Denn die größten Hindernisse liegen in uns selbst...

Yoga Glück
Anna Trökes

29,99 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

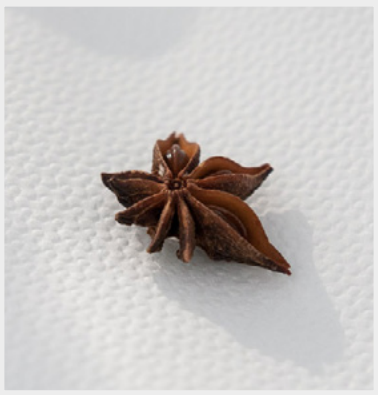
ayurvedische **gewürztherapie** für die **gesundheit der gelenke**

kreuzkümmel, koriander, **muskat**, kurkuma und **ingwer**

Täglich im Speiseplan verwendet, gelten diese Gewürze als Naturheilmittel bei Gelenkschmerzen.

Im Ayurveda wird bei **rheumatischen Beschwerden** (Arthrose, Arthritis, Weichteilrheumatismus, Gicht) zwischen **rein degenerativen**, das heißt Abnutzungs – und Alterserscheinungen, und **rheumatischen Syndromen**, die aufgrund von Stoffwechselstörungen entstehen, differenziert.
Bei den **stoffwechselbedingten Störungen** wird weiterhin zwischen Gicht (Vata, Rakta), die aufgrund einer Verbindung von gestörten Vata und Blut entsteht, und rheumatoider Arthritis (Ama, Vata) unterschieden.
Letztere entsteht durch eine **Ablagerung von Schlackestoffen** in den Gelenken.
Allgemeine **Empfehlungen** für Ihre **Ernährung aus dem Ayurveda**:

- **Agni** = das Verdauungsfeuer fördern mit oben genannten Ayurveda-Gewürzen und vor allem nicht zu viel und nur dann essen, wenn Hunger besteht
- eine **Anti Vata-Pitta-Ernährung** ist angezeigt, zu meiden sind saure, scharfe, salzige und fettige Speisen
- gezielte tägliche **Bewegungstherapie** – Yoga, Chi Gong oder Gymnastik
- unter Absprache mit einem Ayurveda-Ernährungstherapeuten **Kräuter**: Kurkuma-, Trikatu-, oder Shallaki-Kapseln je nach Beschwerdezustand



chai – tee rezept

Zutaten für 4 Personen:

750 ml Wasser
4 Nelken
2 Prisen gemahlene Muskatnuss
2 Prisen Zimt
2 Prisen gemahlener Kardamom
1,3 cm frischer Ingwer
1 Tl Schwarztee (oder Löwenzahnwurzel oder Zitronengras)
250ml Milch
2Tl Süßungsmittel Ihrer Wahl (z.B. Shakara, ayurvedischer Zucker)

Zubereitung:

1. Das Wasser 2 Minuten lang mit den Gewürzen kochen.
2. Tee hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen.
3. Die Milch dazugeben und erhitzen, aber nicht aufkochen.
4. Süßungsmittel einrühren und servieren.

Tipps:

1. Sie können die **Milch- und Zuckermenge** nach Geschmack und Dosha **variieren**. Mehr Milch und Zucker steigern die **Gewebszunahme/ Kapha**.
2. Falls Sie normalen Schwarzen Tee **mit Tein** verwenden, hilft der Kardamom dabei, dessen **Wirkung aufzuheben**.

***aus dem Buch**: Das Kochbuch des Ayurveda – Selbstheilung durch die Ayurveda-Küche*

ayurvedische festtagsküche

rotkohl mit **maronen** und trockenfrüchten

ayurvedischer rotkohl

mit **maronen** und trockenfrüchten

Zutaten:

2El Ghee
4 Nelken
1 Zimtstange
1 feingehackte rote Zwiebel
1 dicke Scheibe Ingwer, geschält und klein gewürfelt
1/4 Tl Kurkuma
1/2 Tl frisch gemörserter Kreuzkümmel
1/2 Tl Garam Masala
1 Msp. Asafoetida
800 g Rotkohl, fein gehobelt
100 ml Rotwein oder Granatapfelsaft
300 g Maronen
2 Äpfel
3 getrocknete Feigen, geviertelt
5 getrocknete Aprikosen, geviertelt
1 Tl Apfelessig
1 El brauner Zucker
Pfeffer aus der Mühle
und Steinsalz

Zubereitung:

Die geklärte Butter (Ghee) in einem Topf erhitzen, Nelken, Kreuzkümmel und Zimtstangen leicht anrösten. Zwiebel und Ingwer dazugeben und mitdünsten. Den Rotkohl dazugeben und mit den Trocken-und Feuchtgewürzen vermischen. Unter ständigem Rühren dünsten, bis er zusammenfällt, dann mit dem etwas Rotwein oder Granatapfelsaft ablöschen, etwas einkochen lassen und noch etwas Wasser hinzugeben, etwa 20 Minuten kochen lassen.
Dann die Maronen dazugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen.
Die klein geschnittenen Äpfel, Feigen und Aprikosen, Essig, Zucker, Pfeffer und Salz dazugeben und weitere 20 Minuten garen lassen.

Tipp:

*Dieses köstliche Gericht wirkt **ausgleichend auf alle Doshas** und passt sehr gut zu **Polenta oder Basmatireis**.*

Daily Detox Set
Ayurveda Pura London

39,- €

Chyavanprash stärkendes Fruchtmus: Dieses ayurvedische Wellbeing Kit ist die einfachste und dennoch sehr effektive Detox Kur, um den Körper von Giftstoffen zu befreien.

Classic Ayurveda - Kaffee
Gewürzmischung

50g
5,80 €

Buddha Box
Hari Tea

20g
4,99 €

Classic Ayurveda - Sharkara
Ayurvedischer Zucker

500g
7,99 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

birte **munnecke**

aroma-expertin

Der Duft von frisch zubereitetem Kaffee , den die gute Fee der Apotheke rechtzeitig aufsetzte, empfängt uns, wenn wir am Morgen die Apothekenräume betreten.
Nach und nach trudeln die Kollegen/innen ein und es bleibt noch ein bischen Zeit, um ein paar persönliche Worte zu wechseln.
Pünktlich um 8 Uhr öffnen wir die Türen des Verkaufsraumes der Apotheke für unsere Kunden. Da wir ein **eingespieltes Team** sind, klappt der Start in den neuen Apothekentag meistens reibungslos. Es gibt vielfältige Aufgaben, die zu erledigen sind.
Zu meinen Schwerpunkten in der Apotheke gehören die Beratung unserer Kunden sowie die Betreuung der **Altenheime**. Schon immer habe ich mich für die heilenden Eigenschaften der **Pflanzen** interressiert. Neben den **pflanzlichen Arzneimitteln** bietet mir unser breit gefächertes Angebot an **homöopathischen Mitteln**, Schüssler Salzen, Bach-Blüten , Mikronährstoffen und natürlich auch herkömmlichen Arzneimitteln ein großes **Beratungsspektrum**.

Auf einer Gesundheitsmesse in Glücksburg lernte ich die **Heilpraktikerin** Aluna Petra Schlier kennen. Zusammen mit meiner Kollegin Gertrud Gräwe machte ich bei ihr eine intensive Ausbildung in der **Aromatherapie**.
Ätherische Öle, die duftenden Essenzen der Pflanzen und ihre zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten haben seitdem eine große Bedeutung für mich. Tagtäglich fließt meine Leidenschaft für die **Öle** in die Kundenberatung mit ein.

Olytabs
12 Filmtabletten

AVP* 7,97 €
nur 5,45 € **-31%**

Zovirax Lippenherpescreme
2g Creme

AVP* 9,94 €
nur 6,95 € **-30%**

Septolete 3 MG/1 MG
16 Lutschtabletten

AVP* 8,98 €
nur 5,95 € **-33%**

„**lakrids**“ aus der **duburg** apotheke

unsere **geschenkidee** zum **weihnachtsfeste**

Lust auf kulinarische Ausflüge in die Welt von „Lakrids“? - skandinavische Kreationen rund um Lakritz

Von süß bis salzig, mit und ohne Mantel, mit und ohne Schokolade. Alle Produkte werden aus **natürlichen Zutaten** hergestellt.

Keines davon beinhaltet Gluten, aber dafür ganz viel **Liebe**.

„Lakrids“ in der Duburg-Apotheke für Gourmets und **Lakritz-Liebhaber** mit der aktuellen Weihnachtskollektion 2017.

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

persönlich. kompetent. gut.

Frauke **Freynhagen**
Inhaberin

Malte **Freynhagen**
Inhaber

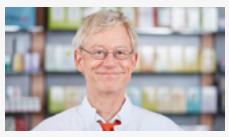
Carolin **Freynhagen**
Apothekerin

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.

Sandra **Dendtler**
PKA

Andrea **Petersen**
PKA

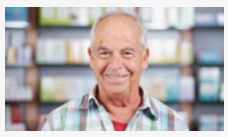
Julia **Treede**
PKA

Simone **Marek**
Ayurveda Therapeutin

gut.

Britta **Lander**
Raumpflegerin

Elisabeth **Bogatsch**
Botin



Bernd **Bargenda**
Bote

Frauke **Köhne**
Buchhalterin

für sie.

Gutschein

Holen Sie sich Ihre **Lakrids Kostprobe** aus der Duburg-**Apotheke** gegen Vorlage dieses Coupons!

Solange der Vorrat reicht.

Wick MediNait
90ml Sirup

AVP* 12,48 €
nur 9,95 € **-20%**

Locastad Orange oder Honig & Zitrone
24 Lutschtabletten

AVP* 8,98 €
nur 3,95 € **-56%**

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 01.12.17 bis 28.02.18 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.