



Mensch – was fehlt dir eigentlich?



Natur & Gesundheit

Wir testen in Ihrem Körper,
welche **Vitamine, Mineralien**
und **Spurenelemente**
fehlen.

Melden Sie sich rechtzeitig
zum

Vitalcheck

Sonderaktion nur 30,- €
Montag 4. April 2005

Weitere aktuelle Aktionen für Sie

- **Knochendichtemessung**
verlängert bis 12.3.2005
- **Raucher?**
Testen Sie die Belastung
Ihrer Lunge 10.3.2005
- **Eiweißdrink im Ausschank**
21.3. bis 2.4.2005
- **LIERAC – Kosmetiktag**
5.4.2005
Bitte melden Sie sich an!

14. – 19.3.2005 Schönheits- und Wellnesswoche

Montag 14.3. 10 – 18 Uhr	Körperfettmessung, Molkeausschank	
Dienstag, 15. 3. 10. – 18 Uhr	Hautanalyse	
Mittwoch, 16.3. 10 – 14 Uhr	Haar- und Kopfhautanalyse	
Donnerstag, 17.3. 10 – 18 Uhr	Kosmetische Gesichtsbehandlung	10,- €
Freitag, 18.3. 14 – 18 Uhr	Handmassage	3,- €
Samstag, 19.3. 10 – 12.30 Uhr	Workshop „Schminken“	10,- €

Das genaue Wochenprogramm erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Bitte melden Sie sich für den 17. bis 19.3 bei uns an!

Ostertisch

Beachten Sie unseren
Ostertisch!

zum Beispiel

**natürliche
Ostereierfarben**



Kosmetik-Kennlernsets
für alle Hauttypen **3,98 €**

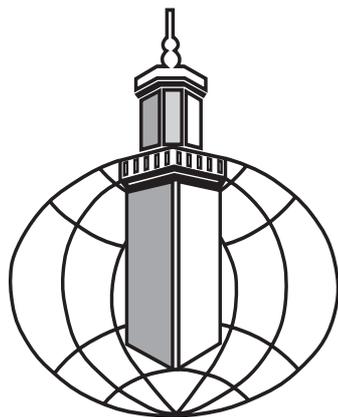
Überraschen Sie Ihre Lieben
mit einem sinnvollen Geschenk
für Gesundheit und Schönheit!

GESUNDHEITSZEITUNG

aus Ihrer



Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



Dr. Klaus Fehske
Fachpharmakologe DGPT,
Fachapotheker für
Arzneimittelinformation,
Theoretische und
Praktische Ausbildung –
Gesundheitsberatung,
Ernährungsberatung

März-Ausgabe
2005

AUS DEM INHALT:

Was haben die drei Fotos (oben rechts) gemeinsam?

Die Antwort hierzu lesen Sie
auf Seite 4

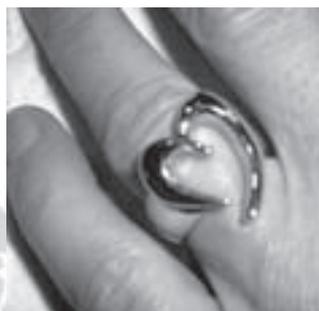
Infos zur Aktion

Seite 47

Einladung zu unseren
Aktionen dieses Monats
Rückseite

freecall

Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500



Liebe Leser

der Gesundheitszeitung,
bitte entschuldigen Sie, dass Sie Ihre
Gesundheitszeitung in diesem Monat später
als sonst erhalten – es hat mich andererseits
gefremdet, wie viele Kunden gefragt haben,
wo unserer „hauseigene Zeitung“ denn
bleibt, zeigt es doch Ihr großes Interesse an
unseren Informationen.

Die Verspätung liegt ausschließlich daran,
dass ich aus dem Costa Rica Urlaub zurück-
kommend außergewöhnlich lang gebraucht habe,
bis ich mich wieder an unser Klima
gewöhnt habe – sowohl der Temperaturunterschied
von knapp 50 Grad (!) als auch die unterschiedliche
Mentalität beider Länder.

Was die obigen drei Bilder gemeinsam haben,
werde ich Ihnen auf der Seite 2
erläutern. Auf der Seite 47 finden Sie die ersten
Bilder von der erfolgreich angelaufenen Aktion
„leichter leben in Deutschland“ an der wir aktiv
teilnehmen – und auf der Rückseite finden Sie die
Einladungen zu den Aktionen dieses Monats – so
findet u.a. wieder der außergewöhnlich aussagekräftige
„Vitalcheck“ von Herrn Lichtenberg statt!

Einen glücklichen Frühlingsanfang
und wunderschöne Ostertage
wünschen Ihnen

Ihr

und das gutgelaunte internationale Rathaus-Apotheken Team

PS: Falls Sie Mitglied der Barmer Ersatzkasse sind und sich für das Hausarztmodell
entscheiden wollen, haben wir die Qualifikation als Hausapotheke und betreuen Sie
natürlich gern.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Von 7.30 bis 20.00 Uhr durchgehend geöffnet, Samstag 8.00 bis 18.00 Uhr
oder im Internet unter: www.apotheke-fehske.de

58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821



... lesen Sie hier, was diese drei Bilder verbindet!



Ring an der Hand

Diesen wunderschönen Ring hat unsere Tochter Claudia in der Goldschmiedewerkstatt Gesell in Öhringen selbstständig angefertigt. Das offene Herz aus zwei Teilen, das aus massivem Gold gefertigt ist, gefiel mir so gut, dass ich dieses Unikat unserer künstlerisch so begabten Tochter sofort kaufen musste, um ihn meiner Frau zu schenken - ein echter „Hingucker“!



Lachende Damen

Auch das Bild mit den fröhlich lachenden jungen Damen hat ganz viel mit dem Herzen zu tun: Mit meinem Sohn Matthias bin ich mit einer Reisegruppe 1.500 km durch Costa Rica gereist. Die Gruppe wurde von Gerlinde Blaese geleitet, der guten Freundin, Biologin, Schmetterlingsgärtnerin und Photographin, von der Sie die schönen Geburtstagskarten erhalten. Die Reise hat meinen Sohn und mich tief beeindruckt! So haben wir gelernt, dass die Menschen in Costa Rica mit durchschnittlich 80 Jahren 20 Jahre älter werden als im direkt benachbarten Nicaragua. Woran das liegen mag, habe ich unter anderem bei meinem Besuch in einem Rotary Club in San José erfahren. Man kann einen wichtigen Grund zusammenfassen als: „die beste Prophylaxe gegenüber dem Herzinfarkt ist die Herzlichkeit“



Rotary Wand

...und das letzte Photo zeigt eine Plakatwand in San José, der Hauptstadt von Costa Rica, auf der auf das 100-jährige Jubiläum von Rotary international hingewiesen wird unter dem Motto „100 Jahre Dienst für die Menschlichkeit“. Viele von Ihnen wissen sicher, dass ich seit vielen Jahren begeistertes Mitglied der Rotarier bin und unter anderem ausgesprochen gern im Ausland auch Rotary Clubs besuche. In der nächsten Ausgabe Ihrer Gesundheitszeitung werde ich noch etwas mehr über die hundertjährige Geschichte von Rotary und die Ziele der Rotary Clubs schreiben.



Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke
Dr. Klaus Fehske



**LEICHTER LEBEN
IN DEUTSCHLAND.**

Diese bundesweite Aktion zum gesunden, dauerhaften Abnehmen unter Anleitung von geschulten Apotheken hat in Hagen mit einer großen Einführungsveranstaltung am Mittwochnachmittag, dem 23. Februar, begonnen.



Diese Aktion wurde in den letzten Jahren bereits erfolgreich in Bayern durchgeführt und hat dort zu einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von 5,5 Kilo geführt und das vorwiegend als Fettabbau!

In Hagen wird die Aktion von fünf Apotheken durchgeführt, die zahlreiche Partner aus dem Lebensmittel, Gaststätten und Sportbereich gewonnen haben. Es geht bei dieser Aktion nämlich nicht um das Einnehmen von irgendwelchen Tabletten oder das Ausprobieren von Wunderdiäten, sondern wir versuchen Ihnen Wege aufzuzeigen, mit denen Sie langsam aber stetig Körperfett verlieren können.

Sie können sich übrigens noch jederzeit bei uns anmelden – wir begleiten Sie gern dabei, ihr Wunschgewicht zu erreichen – fragen Sie uns – wir haben mit Frau Annette Sieper, Frau Sara Hinz, Frau Fatima Muth und mir vier ausgebildete, qualifizierte Ernährungsberater im Team, die Ihnen viele wertvolle Tipps geben.

Bilder von der gut besuchten Eröffnungsveranstaltung haben wir Ihnen ebenso beigefügt, wie die Liste der Partner die Ihnen bei Ihrer Gewichtsreduktion helfen.

PS: Übrigens spenden die fünf Hagener Apotheken für jedes abgenommene Kilo innerhalb eines Zeitraumes von 2 Monaten je einen Euro für die Flutopfer in Südostasien! Also es lohnt doppelt und dreifach, mitzumachen!!

TEILNEHMENDE PARTNER:

Hagen:

Restaurant „Zum Bauernhaus“, Feithstr. 141, 58097 Hagen
Bäckerei May, Lange Str. 112, 58089 Hagen
Bäckerei Käsgen, Hospitalstr. 2, 58099 Hagen
Jahn's Backshop, Haldener Str. 4, 58095 Hagen
Alles Käse, Elberfelder Straße, 58095 Hagen
Nordsee, Elberfelder Str. 6, 58095 Hagen
Wega Naturprodukte, Lange Str. 32, 58089 Hagen
Hof Halden, Naturprodukte, Berchumer Str. 61, 58093 Hagen
Reformhaus Bodenhausen, Kampstr.11, Emster Str. 80, Schwerter Str. 152
Metzgerei Höfinghoff, Dortmunder Str. 2, 58099 Hagen
Laufsport Tenne, Eilper Str. 84, 58091 Hagen
Sport Müller, Bergstr. 72, 58095 Hagen
Beate Wüsten-Schnippering, Lauftherapie, Straßburger Str.15 a, 58091 Hagen
Gesundheitspark, Schwerter Str. 159, 58099 Hagen
„Come together“ Fitness, Eppenhauser Str. 38, 58093 Hagen
TSV Hagen, Hoheleye, 58093 Hagen

Hohenlimburg

Euler, Schreibwaren und Bücher, Möllerstr.18
Flügge Metzgerei, Wiesenstr. 3
Bäckerei Ermert, Möllertstraße
Beauty-Center, Am Elseyer Dorfplatz
Cafe-Kännchen-Elsey, Wiedenhofstr. 5
Sport Elhaus, Freiheitstr. 31
Frisör Stoffel, Dorfplatz
Färberstraße, Fitness
Optik Föst, Im Kley 4
Optik Schäfers, Möllerstraße

