



Unsere Aktionen im August



2.8.2006

Caudalie-Kosmetiktag

Lassen Sie sich beraten und
holen Sie sich Ihre individuelle Warenprobe ab.



14. – 18.8.2006

Sonnenpflege- beratungswoche

der Firma

La Roche-Posay

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE



La mer

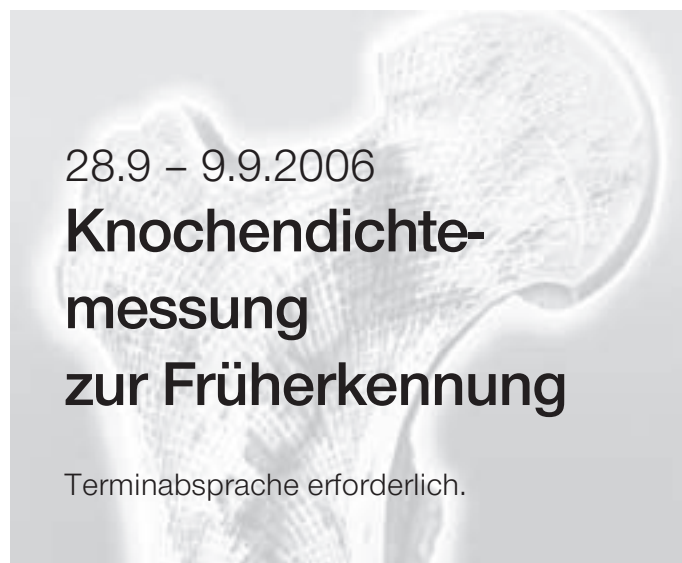
24. + 25.8.2006

Power-Kosmetik- Behandlung

mit La Mer-Kosmetik

60 Minuten 30 €

Bitte reservieren Sie Ihren Wunschtermin



28.9 – 9.9.2006

Knochendichte- messung zur Früherkennung

Terminabsprache erforderlich.



VORSCHAU

6.9.2006, 18.30 Uhr

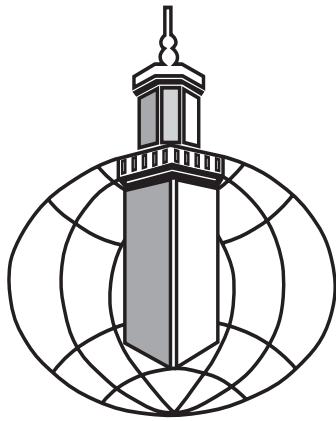
„Abnehmen mit Schüssler Salzen“

Wie lösen Sie Ihre Abnehmblockade?
Wir zeigen Ihnen den Weg!

Bitte melden Sie sich an.

GESUNDHEITSZEITUNG

aus Ihrer



Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



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

August-Ausgabe
2006

AUS DEM INHALT:

**Jubiläum:
Fatima Muth,
4. Hagener Entenrennen**
Seite 2

**„Deutschland bewegt sich“
Interview mit
der Rathaus-Apotheke**
Seite 2 + 27

**Unsere Aktionen
im August**
Rückseite

freecall

**Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500**

Liebe Leser/innen der Gesundheitszeitung,

es ist Sommer, aber trotzdem passiert sehr viel in Ihrer Rathaus-Apotheke!
Die aktuellen Aktionen im August finden Sie auf der Rückseite, besonders aus unserer neuen Kosmetik-Abteilung.



Mal wieder ein ungewöhnliches Jubiläum: **Fatima Muth** ist seit 20 Jahren in der Rathaus-Apotheke und immer noch super aktiv und ideenreich – herzlichen Glückwunsch und ein ganz herzliches Dankeschön!



Am 3. September soll das **4. Hagener Entenrennen** auf der Volme stattfinden - als Paten für den Kindergarten Halden haben wir eine Ente mit unseren Fit-Bärchen gestaltet, eine andere haben die Kinder des Kindergartens gestaltet.

„Deutschland bewegt sich“ – unter diesem Motto veranstaltete die Barmer am 21. – 23. Juli ein Gesundheitswochenende – und wir waren natürlich dabei. Am Samstagmorgen fand **ein Interview** statt zum Thema „Apotheke in Bewegung“ – den kompletten Text des interessanten Spots finden Sie auf Seite 2 und 27.

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



Nach der Helferinnen-Prüfung hat sie aufgrund der guten Leistungen sofort weiter die PTA-Schule in Hagen besucht und später noch eine Weiterbildung zur Fach PTA für Ernährungsberatung in Saarbrücken angeschlossen. Nach der Geburt ihres Sohnes Marc arbeitet Frau Muth inzwischen wieder halbtags bei uns, führt mit Frau Sara Hinz zusammen unsere „Leichter leben“ - Abnehm-Kurse durch, ist für die Herstellung unseres „Rathausbitter“ zuständig und beschäftigt sich engagiert mit allem Neuen in der Apotheke – **Danke Ihnen, liebe Fatima, für Ihr unermüdliches 20-jähriges Engagement** – und Ihrem lieben Martin und Ihrem pfiffigen Sohn Marc für ihr Verständnis, dass Mutter manchmal etwas länger in der Apotheke bleibt als geplant!

den u.a. die Hagener Kindergärten unterstützt. In dem Zusammenhang erhalten die Kindergärten jeweils einen Paten und von den Kindergarten-Kindern wird jeweils eine große Ente mit Ideen zum Paten gestaltet. Wir sind Paten des evangelischen Kindergartens, der Friedenskirchengemeinde in Halden und die Kinder haben eine „Bad-Duck“ gestaltet – wir haben eine Ente mit drei Teddys befrachtet, die unser „fit“ (fehskes internationales team) T-Shirt tragen, und natürlich jeweils eine Fliege.



Am 1. Juli 1986 hat „Unsere Fatima“, damals noch Pereira, obendrein noch an ihrem Geburtstag bei uns die Lehre als Apothekenhelferin begonnen. Wie sich herausstellte, war es ein absoluter Glücksfall für das Team der Rathaus-Apotheke!

Zum 4. Mal veranstaltet der Lions Club Hagen Mark ein „Entenrennen“, bei dem an der Marktbrücke kleine Plastikenten ausgesetzt werden und an der Ziellinie der Volmebrücke an unserem Kreisel wieder eingefangen werden. In diesem Jahr wer-



„Deutschland bewegt sich“ „Apotheke in Bewegung“

Interview mit dem Rathaus-Apotheken-Team

Vertreten durch: Dr. Klaus Fehske (Apothekenleiter/in Urlaub)
Annette Sieper (stellvertr. Apothekenleiterin)
Nektaria Paximadaki (PTA)

Moderator:
Deutschland bewegt sich – dazu gehören offensichtlich auch Apotheken. Das Team der Rathaus-Apotheke gleich hier nebenan wird nun darüber berichten, wie sich eine Apotheke an der Bewegung beteiligt. Das Thema lautet „Apotheke in Bewegung“ Nun hatte ich eigentlich den Chef der Rathaus-Apotheke erwartet, Herrn Dr. Klaus Fehske – den „Apotheker mit der Fliege“. Statt dessen darf ich zwei junge Damen begrüßen, können Sie sich bitte selbst vorstellen.

Sieper:
Mein Name ist Annette Sieper, ich bin die stellvertretende Leiterin der Rathaus-Apotheke. Apotheke in Bewegung bedeutet auch, dass wir im Team der Rathaus-Apotheke untereinander austauschbar sind. Nachdem der große Umbau unserer Apotheke hinter uns liegt ha-

ben, haben wir unseren Chef, Herrn Dr. Fehske, erst einmal in den Urlaub geschickt.

Paximadaki:
... und ich bin Nektaria Paximadaki. Ich bin PTA in der Rathaus-Apotheke. Wir wollen Ihnen gern berichten, was eine moderne Apotheke mit Bewegung zu tun hat.

Sieper:
Die Rathaus-Apotheke bietet heute weit mehr als nur die perfekte Belieferung von Rezepten mit der entsprechenden Beratung. So bieten wir Blut- und Urinuntersuchungen an, sowie Umweltuntersuchungen von Wasser, Boden und Raumluft auf Schadstoffe. Unser Spektrum reicht von Kosmetikberatung, über Empfehlungen zur Homöopathie bis hin zur Hilfestellung bei der Herstellung von Obstweinen. Ganz wichtig ist uns aber die Ernährungs- und Gesundheitsberatung unserer

Kunden. Dazu haben wir allein fünf ausgebildete Apotheker und Apothekerinnen bzw. eine Fach-PTA für Ernährungsberatung im Team der Rathaus-Apotheke und vier ausgebildete Gesundheitsberater.

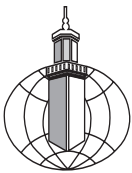
Moderator:
Und damit sind wir mitten im Thema „Deutschland bewegt sich“ oder besser vielleicht: „Die Menschen in Deutschland sollten sich mehr bewegen!“ Welchen Zusammenhang gibt es denn zwischen Zivilisationserkrankungen und Bewegungsmangel?

Paximadaki:
Es ist seit langem bekannt, dass ein zu hohes Körpergewicht eine ganze Reihe von Erkrankungen auslösen kann. Man nennt dies das „Metabolische Syndrom“. Folgeerkrankungen davon sind Bluthochdruck, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen und na-

türlich viele Gelenkerkrankungen. Durch regelmäßige Bewegung und eine angemessene Ernährung kann man daher vielen Erkrankungen vorbeugen, mit dem Ziel, dass das Herz ökonomischer arbeitet, der Puls regelmäßiger schlägt, Harnsäure und Cholesterinwerte sinken. Im Rahmen des bundesweiten Ernährungsprogramms „Leichter leben in Deutschland“ bieten wir auch Kurse an zur dauerhaften Gewichtsreduktion, bei denen die regelmäßige Bewegung eine ganz wichtige Rolle spielt.

Sieper:
Den meisten Menschen wird sicher einleuchten, dass ein angemessenes Körpergewicht zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung für die Vorbeugung von Wohlstands-Erkrankungen wichtig ist. Neue Studien zeigen aber auch ganz überraschende Ergebnisse ei-

Fortsetzung auf Seite 27



„Deutschland bewegt sich“ – „Apotheke in Bewegung“

Fortsetzung von Seite 2

Interview mit dem Rathaus-Apotheken-Team

ner regelmäßigen Bewegung in anderen Bereichen: So ist beispielsweise die Anzahl von Darmkrebs-erkrankungen bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen, deutlich niedriger als die von Menschen, die viel sitzen und sich kaum bewegen. Ähnliche Ergebnisse gibt es inzwischen auch für Erkrankungen des Gehirns z.B. der bekannten Alzheimer Erkrankung. Auch wenn man bis heute nicht genau weiß, wie diese Erkrankung entsteht, so kann man in großen Studien doch überraschend zeigen, dass die Zahl der Erkrankungen bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen, deutlich niedriger ist. In aktuellen Studien konnte sogar gezeigt werden, dass bei ausreichender Bewegung und entsprechendem Training Nervenzellen im Gehirn neu wachsen können.

Moderator:

Der „Spiegel“ hat diesen neuen Beobachtungen gerade ein ganzes Sonderheft „Bewegung ist alles“ gewidmet. Es werden viele Ergebnisse zusammengefasst, die zeigen, dass regelmäßige Bewegung nicht nur für die Vorbeugung von Krankheiten wichtig ist - sondern sogar bei bereits erkrankten Menschen sinnvoll ist.

Paximadaki:

Früher war für Kranke Bettruhe und Schonung eine der wichtigsten Empfehlungen. Es gibt ein Zitat eines englischen Arzt Sir Richard Asher im berühmten „British medical Journal“: „Was für ein rührendes Bild der Patient im Bette abgibt: das Blut gerinnt in seinen Venen, das Kalzium verschwindet aus seinen Knochen, die Fäkalien türmen sich in seinem Darm, das Fleisch verfault an seinem Hintern und sein Lebensmut entweicht aus seiner Seele!“ Natürlich lassen sich durch regelmäßige Bewegung nicht alle Krankheiten des Körpers heilen – aber ein vorzeitiger Alterungsprozess kann eindeutig aufgehalten werden und auch die Heilung von Erkrankungen kann beschleunigt werden.

Sieper:

„Bewegung statt Schonung“ – dies gilt inzwischen für ganz viele Erkrankungen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Muskelschwund, Osteoporose, Kreuzschmerzen, aber auch Brust- und Darmkrebs sowie Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Depressionen und Demenz.

Moderator:

Die Aufklärung der Patienten über die heilende Wirkung der Bewegung ist sicher interessant und wichtig. Kann die Apotheke die Bewegung auch praktisch unterstützen?

Sieper:

Zu einer heilenden regelmäßigen Bewegung gehört natürlich auch eine angemessene Ernährung. Es kommt auf eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen an. Hier beraten wir gern bei der entsprechenden Auswahl der Nahrungsergänzungsmittel. So kann ein Mangel an Mineralstoffen zu Muskelkrämpfen oder auch Herzproblemen führen. Auch der Säure/Basen Haushalt des Körpers ist wichtig. Auf unserem Ausstellungsstand und natürlich auch in der Rathaus-Apotheke zeigen wir Ihnen gern, wie man durch eine ganz einfache Methode direkt auf der Haut den Säurestatus bestimmen kann. Die meisten Menschen sind im wahrsten Sinne des Wortes zu „sauer“. Durch Informationen und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel helfen wir, das Säure/Base Gleichgewicht zurück zu gewinnen.

Paximadaki:

Bei Menschen, die dauerhaft eine Störung der Elektrolyte im Körper haben, bieten wir auch eine Haarmineralstoff-Analyse an. Das Haar ist der Spiegel der Versorgung des Körpers. Im Haar kann man chronische Schadstoffbelastungen von zum Beispiel Blei, Aluminium und Kupfer feststellen – aber auch Mangelernährung von lebenswichtigen Salzen wie Magnesium und Calcium. Gerade

bei Menschen, die dauerhaft müde sind oder schon bei kleinen Bewegungen Muskelprobleme haben, ist die Haarmineralstoffanalyse eine wertvolle Methode.

Moderator:

Und wie sieht es mit Ihrem eigenen Vorbild aus – Bewegen Sie sich selbst auch ausreichend?

Sieper:

Tagsüber in der Apotheke bewegen wir uns schon sehr viel, um die Wünsche unserer Kunden möglichst schnell und umfassend zu erfüllen – selbst wenn uns ein Teil der Wege jetzt durch unseren neuen Warenlagerautomaten abgenommen wird, in dem über 20.000 Artikel lagern und der uns die meisten Arzneimittel inzwischen automatisch bringt. Darüber hinaus sind die meisten von uns aber auch selbst irgendwie sportlich aktiv. Seit einigen Jahren nehmen wir z.B. regelmäßig am Hagener Volkslauf teil – in diesem Jahr mit insgesamt 12 Teilnehmern. Wir starten dabei mit diesem T-Shirt als „**fit-Team**“ das bedeutet Fehske´s internationale Team! Wichtig ist für uns dabei, dass wir als Team gemeinsam starten und auch gemeinsam gesund im Ziel ankommen – auch in diesem Jahr haben wir als Team nach knapp einer Stunde den 10-km Lauf beendet.

Paximadaki:

Aufgrund unserer eigenen Erfahrung zur Bewegung können wir dann natürlich auch unsere Kunden entsprechend fachkundig und begeistert beraten – egal ob es zur Vorbeugung von Muskelkater ist, bei kleine Zerrungen oder auch bei notwendigen Bandagen. Für Ausdauersportler verleihen wir sogar ein Gerät zur Bestimmung der individuellen Laktat-Schwelle. Das bedeutet gerade so schnell zu laufen, dass der Körper in einer gesunden Bewegung bleibt und kein Muskelkater entsteht. Diejenigen Sportler, die Wert auf sanfte Hilfe legen, beraten wir gern über Alternativen aus der Homöopathie – dazu haben wir drei ausgebildete Mitglieder im

Rathaus-Apotheken-Team, die sich intensiv mit der Homöopathie beschäftigt haben.

Moderator:

Kommen wir zum Schluss noch einmal auf Ihren Chef zurück, Herrn Dr. Fehske, – bewegt der sich denn auch ausreichend?

Sieper:

Herr Dr. Fehske geht selbst mit gutem Beispiel voran – so hält er zahlreiche Vorträge darüber, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist z.B. unter dem Gesichtspunkt: Gesundheit als Gleichgewicht von Geist, Körper und Seele“ oder „wer keine Zeit für seine Gesundheit haben will – muss Zeit haben für das Krankenbett!“ Vor einem Jahr hat er hier in Hagen an der „Tour der Hoffnung“ teilgenommen einer Radtour unter Klaus Peter Thaler zum Sammeln von Spendengeldern für krebskranke Kindern.

Paximadaki:

Dass Herr Dr. Fehske am Hagener-Volkslauf zusammen mit dem Team mitläuft, versteht sich schon fast von selbst – im letzten Jahr ist er sogar erst die Halbmarathonstrecke gelaufen und dann anschließend noch mit dem Rest des Teams die 6 km Strecke. Wenn es das Vorbereitungstraining zulässt, läuft er zusätzlich einmal im Jahr sogar einen Marathon über 42 km – zuletzt in Berlin.

Sieper:

Bewegung fördert also nicht nur die Gesundheit, sondern macht obendrein auch Freude, die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin wird durch Bewegung gefördert – gerade wenn man es gemeinsam macht wie wir als Rathaus-Apotheken-Team. Gern möchten wir möglichst viele unserer Kunden damit anstecken.

Moderator:

Das wäre ja mal eine äußerst positive Ansteckungsgefahr – Ich wünsche Ihnen, dass Sie möglichst viele Menschen damit infizieren!

