

Ein saurer Körper fühlt sich nicht wohl!

Kontrollieren Sie mit dem Toxikator-Stift Ihren Säure-Base-Wert!

Sauer macht lustig? – Im Gegenteil!

Gesundheit, Energie und Lebensfreude werden vom Säure-Base-Verhältnis des Körpers maßgeblich beeinflusst.

Was heißt Übersäuerung?

Durch ungesunde Lebensweise (zu viel Fleisch, Kaffee, Alkohol, Zucker, Weißmehlprodukte, Fast-Food etc.), Bewegungsmangel, Stress und die damit verbundenen Mangelerscheinungen, wie Mineralstoff-, Sauerstoff-, Vitaminmangel können im Gewebe mehr Säuren gebildet werden, als der Körper auf Dauer verkraften kann. Durch laufende Übersäuerung kann so eine Vielzahl von Zivilisationserkrankungen in ihrer Entstehung unterstützt werden, so z. B. Allergien, Rheuma, Cellulite, Schlafstörungen, Gicht, Sodbrennen, Osteoporose, Hautunreinheiten etc.

Nehmen Sie die Alarmzeichen ernst!

Wenn Sie sich häufiger nervös, reizbar, energielos, wie „ausgelaugt“ fühlen, immer wie-

der Rücken-, Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe bei Ihnen auftreten, Ihre Haut fahl wirkt und an Spannkraft verliert, die Verdauung verrückt spielt oder verstärkt Muskel- und Sehnenschmerzen auftreten, sollten Sie über einen längeren Zeitraum das Säure-Base-Verhältnis Ihres Körpers überprüfen.



Mit dem Toxikator-Stift geht das ganz einfach und schnell!

Der Toxikator misst den pH-Wert der Haut, der mit dem Gewebe korreliert. Eine einmalige Messung pro Tag reicht gegenüber einer achtmaligen im Urin für ein aussagekräftiges Ergebnis aus.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

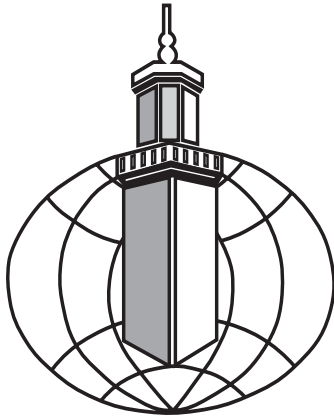
Kommen Sie zu uns – wir zeigen Ihnen den Toxikator und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihren „sauren“ Körper sanieren können.

Ihr Team der Rathaus-Apotheke



Apotheker Dr. Klaus Fehske

GESUNDHEITSZEITUNG



aus Ihrer



Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



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

November-Ausgabe
2003

UNSERE AKTIONEN:

3.11. – 8.11.2003

HERZWOCHE

**Messung von Cholesterin-
und Blutdruckwerten**

3.11. – 15.11.2003

**KNOCHENDICHTE-
MESSUNG**

7.11.2003

AVÈNE

17.11. – 22.11.2003

WELEDA

Elixier-Ausschank

freecall

**Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500**

Liebe Leser der Gesundheitszeitung,

schon wieder ein Mitglied Ihres internationalen Rathaus-Apotheken Teams mit einem Gratulationsstrauß: Diesmal erhält Dorothea Weber einen großen Strauß für die bestandene Abschlussprüfung als „Fachapothekerin für Offizinpharmazie“. Sie hat diese Weiterbildung in der Rathaus-Apotheke in der kürzest möglichen Zeit von nur 3 Jahren erfolgreich absolviert und ist damit nach Annette Sieper und Sara Hinz schon die dritte Apothekerin, die diese Qualifikation regulär bei uns erworben hat.



Hagen entwickelt sich in den letzten Jahren durch eine Reihe von großen Investitionen positiv weiter – es wäre nur schön, wenn diese Aktivitäten von den Bürgern dieser Stadt auch zur Kenntnis genommen und unterstützt würden und nicht durch ewige Unzufriedenheit blockiert würden. Daher habe ich mich auch an der Image-Kampagne für das neue Sparkassenkarree beteiligt.



Der Hagener Schaufensterwettbewerb fand nun schon zum 5. Mal statt – wir waren wieder mit 2 Fenstern dabei (siehe Seite 4). Fort- und Weiterbildung innerhalb und außerhalb der Apotheke ist für das ganze Team seit Jahren charakteristisch – so beteiligen wir uns an allen gesundheitsrelevanten Aktivitäten dieser Stadt durch Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Beteiligung an Aktionen wie dem Familiengesundheitstag und der 1. Hagener Gesundheitsmesse (HaGeTa) – Näheres Seite 24.

Auf der letzten Seite stellen wir Ihnen eine neue Methode vor, um schnell zu testen, ob Sie „sauer“ sind und was Sie dagegen tun können.

Viel Freude beim Lesen und einen wunderschönen, gesunden November wünschen Ihnen

Ihr Apotheker

und das internationale Rathaus-Apotheken-Team

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



5. Hagerer Schaufensterwettbewerb



Der Hagerer Schaufensterwettbewerb ist inzwischen weit über Hagen hinaus bekannt – in vielen Städten wurde versucht, ihn nachzumachen – dies ist bisher aber nicht gelungen! In diesem Jahr sollten die Schaufenster gestaltet werden unter dem Motto: „**Liebe, Lust und Leidenschaft**“.

Wir haben uns wieder mit zwei Schaufenstern beteiligt: Das eine wurde von Patricia Mantefel zusammen mit unserem Dekorateur Herrn Oberrath gestaltet und hat in 3 kleinen Puppenfenstern die drei Lebensphasen zusammengestellt: **Leidenschaft** dargestellt durch ein spanisches Tänzerpaar (das Annette Sieper direkt aus dem Spanienurlaub mitbrachte), **Lust** durch die Apfelbaumszene im Paradies unter dem Motto „Lust kommt manchmal nicht von allein“ und die **Liebe** wird durch ein freundliches, älteres Ehepaar dargestellt auf einer sonnigen Parkbank unter dem Motto „Liebe ist ... gemeinsam gesund alt zu werden“.



Das andere Fenster wurde von Annette Sieper und mir mit künstlerischer Unterstützung der Dekorateurin Frau Fröhlich gestaltet und trägt von draußen gut sichtbar die Fliege als „Markenzeichen“, schon deutlich sichtbar auf dem Fenster „**Apotheke im Wandel**“. Dargestellt haben wir mit einer großen Raupe und einer Frauenfigur als Schmetterling die Änderung der Form (Metamorphose) und dies an 6 weiteren Beispielen fortgeführt: Trauben zu Wein, Kräuter zu Rathausbitter, Aufgaben der Rathausapotheke 1957 und heute, Logo damals und heute, Fassade damals und heute und natürlich das Bild meines Vaters (mit Krawatte-Raupe) und von mir (mit Fliege-Schmetterling). All dies unter dem Motto:

„Mit Liebe zu unseren Kunden, Lust am Erfolg und Leidenschaft für unseren Beruf ... beraten wir Sie gern“.

Es hat uns viel Freude gemacht, diese Schaufenster zu gestalten und so viele anerkennende Kommentare zu hören – und außerdem haben wir ein bisschen dazu beigetragen, das Image unserer Stadt Hagen aufzupolieren! Bis zum nächsten Mal!



Fort- und Weiterbildung in der Rathaus-Apotheke

Es vergeht eigentlich keine Woche, in der nicht mindestens 3 – 4 Teammitglieder zu einer Fort- oder Weiterbildung weg sind – für die interne Fortbildung steht uns seit ein paar Wochen ein eigener Seminarraum im Hause zur Verfügung, in dem auch die monatlichen Teamsitzungen stattfinden, die Qualitätszirkel im Rahmen unsere QMS-Zertifizierung und die Besprechungen der Mitglieder des „Gesundheitszentrums Badstraße“, – er steht aber auch für Patientenschulungen und Selbsthilfegruppen zur Verfügung.



Außerhalb der Apotheke beteiligen wir uns an zahlreichen Aktionen rund um die Gesundheit: Hier sind Bilder vom „Familiengesundheitstag“ der Barmer Ersatzkasse im Tennisclub Rot Weiß, bei dem wir unter anderem bei der 1. Herrenmannschaft nach dem Training den Laktatwert (Milchsäure im Muskel nach Training) bestimmen konnten – die Trikots wurden übrigens von der Kardiologischen Praxis Dr. Roman Leischik, der Märkischen Bank und uns gesponsert.

... und was sollen die leeren Treppen und Stühle in unserer Kosmetikecke? Das ist die Vorbereitung für das alljährliche Teamfoto, das Sie in der nächsten Gesundheitszeitung finden werden – (Kundenkarteninhaber bekommen es auch als Weihnachtsgruß – einige Kunden haben die Bilder der letzten Jahre chronologisch gesammelt).

