



**Dr. Klaus Fehske**  
Fachapotheker für  
Ernährungsberatung



## Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung:

- Abnehmen beginnt im Kopf: Definieren Sie Ihre Ziele realistisch, z.B. „In den nächsten vier Wochen möchte ich vier Kilo abnehmen“.
- Überdenken Sie alte Ess- und Trinkgewohnheiten. Nur eine deutlich verringerte Energiezufuhr führt zu einer Gewichtsabnahme.
- Meiden Sie fettreiche oder fettreich zubereitete Lebensmittel wie Pommesfrites, Chips oder Sahnetorte. Geben Sie Gemüse, Salat, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Obst den Vorzug. Auch diese lassen sich schmackhaft zubereiten.
- Denken Sie daran: Das Auge isst mit. Richten Sie Ihren Teller schön an und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Kauen Sie gründlich und machen Sie zwischendurch immer wieder eine kurze Pause, um zu spüren, wann Sie satt sind.
- Planen Sie Bewegung fest in Ihren Tagesablauf ein, z.B. Treppensteigen oder Fahrradfahren. Animieren Sie Freunde zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, z.B. Walken oder Schwimmen.
- Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge. Beispielsweise mit einem schönen Buch. Lassen Sie sich von Misserfolgen nicht entmutigen, sondern versuchen Sie durchzuhalten.
- Wenn's allein nicht klappt: Wir haben vier ausgebildete Ernährungsberater/innen,  
**Annette Sieper** – Fachapothekerin Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Gesundheitsberatung  
**Sara Hinz** – Fachapothekerin Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Gesundheitsberatung  
**Fatima Muth** – Fach-PTA für Ernährungsberatung  
**Dr. Klaus Fehske** – Fachpharmakologe DGPT, Fachapotheker für Arzneimittelinformation, theoretische u. praktische Ausbildung, Ernährungsberatung, Gesundheitsberatung,

die Ihnen nach Terminabsprache gerne zur Verfügung stehen.

**Infoveranstaltung am Mittwoch, 23.2.2005, 18.00 Uhr in der Stadthalle**  
(mit vielen Partnern - Bäcker, Metzger, Fitnessstudios etc.)

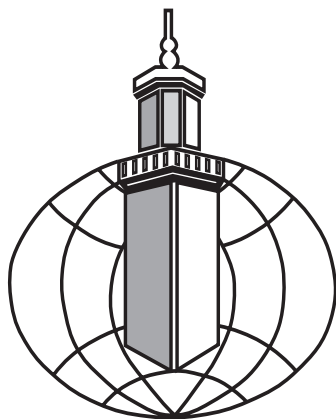
**Apotheker Dr. Klaus Fehske**

# GESUNDHEITSZEITUNG

aus Ihrer



## Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



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

Februar-Ausgabe  
2005

### AUS DEM INHALT:

**Auszüge aus einem Artikel  
der Hagerer Rundschau  
über die  
Hagerer „Fliegen“-Träger**  
Seite 2

**Ihre Rathaus-Apotheke als  
familienfreundlicher Betrieb**  
Seite 39

**Tipps für eine erfolgreiche  
Ernährungsumstellung:**  
Rückseite

**freecall**

**Unsere kostenlose  
Servicrufnummer  
0800 5809500**



### Liebe Leser der Gesundheitszeitung,

das neue Jahr ist inzwischen schon wieder einen Monat alt und wir wünschen Ihnen, dass Sie einen guten Start hatten.

Zum Abschluss des alten Jahres gab es in der Hagerer Rundschau einen fröhlichen Artikel über die Hagerer „Fliegen“-Träger – und da durfte der Chef Ihrer Rathaus-Apotheke natürlich nicht fehlen. Auf dem Photo sehen Sie meine „Mascherl“ Garagen mit einer Auswahl – *auf der Seite 2 noch ein paar Einzelheiten.*

Ebenfalls zum Abschluss des Jahres gab es noch zwei neue gesunde Erdenbürger für junge Frauen aus unserem Team und wir möchten Ihnen noch etwas mehr über die Kinder unseres Teams erzählen – es ist meiner Frau und mir nämlich ein sehr wichtiges Anliegen, unseren Mitarbeiterinnen die Möglichkeit zu geben, Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können – übrigens ist in der familienfreundlichen Atmosphäre unserer Apotheke schon wieder Nachwuchs unterwegs – bei wem, wird natürlich noch nicht verraten! Über eines dieser Kinder erzählen wir noch etwas mehr: unser Sohn Stephan ist Werbeträger für den Versandhandel Ihrer Rathaus-Apotheke, da er inzwischen neben seinem Studium ein sehr erfolgreicher Tennisspieler ist (Nr. 423 DTB-Rangliste).

Sie wollten zum Frühjahr erfolgreich abnehmen? Am 23. Februar findet in Hagen die Informationsveranstaltung zum „Leichter Leben in Deutschland“ statt – *Infos auf der Rückseite.*

Ihr

und das internationale Rathaus-ApothekenTeam

### 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**



# Tragt Fliegen – diese Männer können nicht irren

Unter diesem Motto hat der Redakteur der Westfälischen Rundschau Herr Hartmut Breyer in der Silvesterausgabe einen sehr kurzweiligen Artikel geschrieben:

Herr Breyer hatte mich vorher bei verschiedenen Sponsorenveranstaltungen getroffen (Quamboni, PTA-Schule, Jugend-Theater, Karl Ernst Osthaus Museum etc.) und es fiel ihm auf, dass ich immer wieder eine andere Fliege trug. Aus dem Gespräch darüber ergab sich dann die Idee zu diesem netten Silvesterartikel. Es gibt Männer, die tragen gern Fliegen oder Schleifen – „Mascherl“ werden sie in Österreich genannt und in Frankreich „Papillon“. Viele kennen noch den ehemaligen Bundesforschungsminister Riesen-

huber und alte Hagener kennen noch den Stadtbaurat Böhme – beide kannte man nur mit Fliege.

Auch in Hagen gibt es ein paar Männer, die fast nur Fliegen tragen: Dr. Friedel Schneider, der agile Schatzmeister des Theaterfördervereins, der Architekturprofessor Daniel Thulesius, der Leiter des Hochbauamtes Volker Haase, der Architekt Ohrendorf und der Frauenarzt Dr. Ohrendorf, der ehemalige Theater-Intendant Peter Pietzsch ... und natürlich der Leiter der Rathaus-Apotheke.

Ich besitze übrigens inzwischen so ca. 100 verschiedene Fliegen, die auffallensten davon sind die Acrylfliegen aus Wien, die man auch im Internet finden

kann unter [www.martin-mascherl.com](http://www.martin-mascherl.com). Neben den fertigen Fliegen habe ich inzwischen auch eine Reihe von Unikaten, die nur für mich angefertigt wurden: So habe ich meine Rotary-Nadel mit unseren Kontaktclubs in Caen und Schiedam eingegossen, das Bild vom Berlin-Marathon und der Tour der Hoffnung, unser Firmenlogo mit dem lachenden Herzen, das Logo der Parmapharm-Apotheken und auch einen echten Schmetterling – die Fanfliege für Brand Hagen hat sich nun leider überlebt.

Neben dem Effekt eines Markenzeichens trägt die Fliege aber dazu bei, immer etwas gute Laune zu verbreiten – beim Betrachter und auch beim Träger.



Apotheker Dr. Klaus Fehske lässt sich „Mascherl“ mit selbstgewählten Motiven in Acrylharz gießen (KH)

## Der Fliege geht es an den Kragen

Die WR ging Hagens prominenten Fliegenträgern an den Kragen, um sich die kleinen Binder – und deren Träger natürlich auch – genauer anzusehen. Eine Erkenntnis kristallisiert sich schnell heraus: Fliegenträger verbreiten Lebensfreude und Optimismus.

Der Träger als solcher scheint mit optimistischer Grundhaltung gesegnet. Das drückt zum Beispiel Dr. Klaus Fehske mit seinem Kragenschmuck explizit aus: „Ich ziehe eine Fliege nur an, wenn ich gut drauf bin.“ Und der Inhaber der Rathaus-Apotheke hat sie häufig um den Hals. „Es ist aber auch eine Art „selffulfilling prophecy“, meint Fehske. Sprich: Die Fliege am Hals schiebt die Mundwinkel automatisch nach oben.



Schon der Vater trug Schleife und so hat Hochbauamtsleiter Volker Haase sie auch am Hals.



Krawatte oder Fliege? Für Dr. Friedel Schneider stellt sich die Frage nicht. In seinem Schrank hängen nur Schleifen.



**Rathaus-Apotheke**  
Internationale Apotheke  
Dr. Klaus Fehske



# Ihre Rathaus-Apotheke als familienfreundlicher Betrieb

– Werbung für den Versandhandel –  
apotheker-fehske.de



Eileen Mareen Christin  
und  
Marton Jerome



**Liebe Leser der Gesundheitszeitung,** wie Sie inzwischen wohl wissen, haben meine Frau und ich vier inzwischen erwachsene Kinder, über die wir uns sehr freuen! So wie wir das Heranwachsen unserer Kinder genossen haben und versucht haben, ihnen eine gute Startchance zu geben – so wollen wir dies auch für unsere Mitarbeiterinnen ermöglichen!

Bei jeder neuen Nachricht von einer Mitarbeiterin, dass sie schwanger sei, freuen wir uns von Herzen mit! Als erstes renne ich los, um einen individuell passenden Blumenstrauß zu holen und dann versichern wir der jeweiligen Mitarbeiterin, dass sie nach der Geburt so viel oder so wenig arbeiten kann, wie es gerade ihrer individuellen Familiensituation angepasst ist.

Im Rahmen unserer Kundenfrequenzanalyse wissen wir recht genau, wann wie viel Kunden kommen und entsprechend werden auch die Mitarbeiter eingeteilt – diesen Dienstplan organisieren die Mitarbeiterinnen übrigens vollständig selbstständig unter der Leitung von Sabine Dunsch und Susanne Witte. In diesen Plan werden dann unsere jungen Mütter weitgehend nach ihren Wünschen eingepasst – und durch die Vielzahl von Müttern in unserem Betrieb, die alle die Situation aus eigener Erfahrung kennen, ist die Kooperationsbereitschaft untereinander außergewöhnlich hoch – wenn die Kinder halt mal Grippe haben, kurzfristig aus der Schule abgeholt werden müssen usw. irgendwie regeln die Frauen dies alles untereinander sehr unauffällig – darauf sind wir ein wenig stolz und glauben

schon, dass dies auch etwas in der freundlichen Atmosphäre untereinander von den Kunden gespürt wird.

Übrigens haben wir aktuell 27 Kinder zusammen von Mitarbeiterinnen der Apotheke – natürlich ältere und noch ganz junge – die beiden letzten sehen Sie hier noch einmal – und wir können Ihnen auch verraten, dass schon wieder bei einer lieben Mitarbeiterin Nachwuchs unterwegs ist – bei wem, wird natürlich noch nicht verraten – in ein paar Monaten sehen Sie es ja selbst.

Eines von den 27 Kindern von Mitgliedern des internationalen Rathaus-Apotheken Teams ist unser Sohn Stephan. Er studiert zur Zeit in Halle Betriebswirtschaft und nebenbei an der Hager Fernuni Marketing. Außerdem ist er aber auch Tennistrainer und spielt selbst so gut Tennis, dass er in der offiziellen Rangliste des Deutschen Tennis Bundes inzwischen den Platz 423 erkämpft hat.

... und da solche Spitzensportler natürlich auch einen Sponsor brauchen, trägt er nun offiziell bei Turnieren die Versandhandelsadresse „**apotheker-fehske.de**“, um auf die Möglichkeit hinzuweisen, dass Ihre Rathaus-Apotheke auch als Versandhandel zugelassen ist und wir Ihre Medikamente überall hinschicken dürfen – fragen Sie uns einfach!

