



7 Tipps zur Vermeidung eines Katers aus Ihrer Rathaus-Apotheke

1. Achten Sie auf die Menge!

Schon Paracelsus wusste: „Die Menge allein macht etwas giftig“ – Kleine Mengen Alkohol können schön sein, größere verursachen Schäden und führen zum Tod einzelner Gehirnzellen.

2. Achten Sie auf ausreichenden Sauerstoff!!

Das Absterben der Gehirnzellen wird durch Sauerstoffmangel gefördert, z.B. beim Rauchen oder in verbrauchter Luft - daher an die frische Luft.

3. Alkohol und Autofahren verträgt sich nicht!

Sie gefährden sich und andere, wenn Sie mit Alkohol ans Steuer gehen (oder mitfahren). Auch am nächsten Morgen kann der Restalkohol noch zu hoch sein (Männer bauen pro Stunde ca. 0,15 Promille ab, Frauen nur 0,1 Promille)

4. Trinken Sie viel Flüssigkeit mit ausreichenden Mineralstoffen!

Alkohol entwässert und führt zu Mineralstoffmangel, den Sie durch Mineralwasser ausgleichen können.

5. Essen Sie „basische Lebensmittel“!

Alkohol führt zu einer „Übersäuerung“ des Körpers. Sie können dies durch basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Butterkäse, Mandeln und Nüsse ausgleichen. Getrocknete Feigen und Aprikosen sind besonders gut geeignet, Sie können aber auch geeignete Salzmischungen verwenden, die wir Ihnen gerne zeigen.

6. Auf Farbstoffe und Schönungsmittel in Getränken achten!

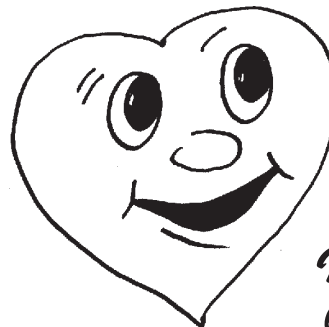
Es gibt eine ganze Reihe von Farbstoffen und Schönungsmitteln in Getränken, auf die Menschen besonders bei größeren Mengen sehr empfindlich mit Kopfschmerzen reagieren können. So gibt es viele Rotweine, die Eiweiße, Gerbstoffe oder Schwefel enthalten, auf die wir sehr unterschiedlich reagieren.

7. Geeignete Kopfschmerztabletten vorrätig haben!

Wenn Sie trotz aller Vorbeugungsmaßnahmen am nächsten Morgen doch Kopfschmerzen haben, sollten Sie sicherheitshalber Kopfschmerztabletten zu Hause haben. Geeignet sind Tabletten, die Paracetamol enthalten, ASS (auch in Kombination mit Vitamin C) oder Ibuprofen. Bei der Auswahl, welche Tabletten für Sie am besten geeignet sind, beraten wir Sie gern.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auch im neuen Jahr nach fröhlichen Festen ohne „Kater“ aufwachen mögen.

Ihr

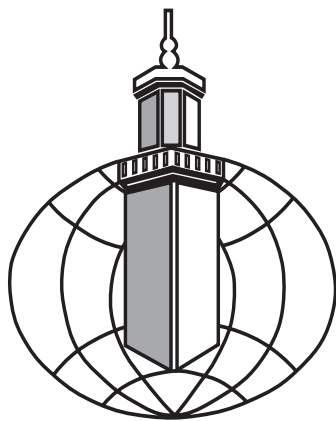


Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

und das gutgelaunte, hilfsbereite Rathaus-Apotheken-Team, das auch im neuen Jahr wieder gern für Ihre Gesundheit sorgt!

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,
Naturheilverfahren u.
Homöopathie

Januar-Ausgabe
2006

AUS DEM INHALT:

**Bericht über das
Zukunftsforum der
Stadt Hagen**

Seite 2

**Erweiterter Vorstand
des Theaterfördervereins**

Seite 35

**7 Tipps zur Vermeidung
eines Katers**

Rückseite

freecall

Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500

**Liebe Leser
der Gesundheits-
zeitung,**

ein herzliches Willkommen im neuen Jahr – möge ein gutes glückliches und vor allem gesundes Jahr vor Ihnen liegen – was wir für Sie dazu beitragen können, werden wir gern tun!

Wir wollen Sie begrüßen mit einem fröhlichen Schmetterlings-Kinder-Bild von

Troy Quesada aus Costa Rica, das er an eine große Schulwand in Sayn bei Koblenz gemalt hat – wir hatten ihn dazu in den wunderschönen Schmetterlingsgarten der Fürstin Gabriela zu Sayn-Wittgenstein-Sayn bei Koblenz eingeladen. Diejenigen von Ihnen, die eine Kundenkarte haben, werden zu Ihrem Geburtstag im Laufe dieses Jahres einen Schmetterling aus diesem Bild erhalten.

Auf der Seite 2 berichte ich etwas über das Zukunftsforum der Stadt Hagen, wo mit Hilfe des Marketing Clubs Südwestfalen (ehem. Hagen) ein paar Gedanken über die Zukunft unserer Stadt entwickelt wurden.

Nach dem plötzlichen Tode des von mir außerordentlich geschätzten Gerhard Schübler klafft im Vorstand des Theaterfördervereins eine große Lücke. *Auf der Seite 35* finden Sie das erste Bild eines erweiterten Vorstandes, in dem neben Herrn Klaus Hacker und dem Ehepaar Gerber auch ich versuchen werde, mich in Zukunft für die Qualität unseres Stadttheaters einzusetzen.

Sollten Sie ein wenig zu heftig in das neue Jahr hineingefeiert haben, finden Sie *auf der letzten Seite* zumindest ein paar Hinweise, wie Sie beim nächsten Mal einen Kater vermeiden können.

Einen guten Start ins neue Jahr wünschen Ihnen

Ihr

und Ihr internationales 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



Zweites Hagener Zukunftsforum zeigt positive Entwicklungschance für Hagen

Hagen ist eine Großstadt an der Grenze zwischen Ruhrgebiet und Sauerland, die von außen recht positiv gesehen wird, leider von den eigenen Bürgern aber häufig sehr kritisiert wird.

Der Marketing Club Südwestfalen (ehemals Marketingclub Hagen) hat sich nun mit vielen Vertretern dieser Stadt zusammengesetzt, um einmal unter professioneller Anleitung ein Profil von Hagen zu erarbeiten wie es heute erscheint und wie vielleicht die Zukunft dieser Stadt aussehen könnte.

Als Mitglied des Beirates des Marketingclub Hagen und engagierter, begeisterter Bürger dieser Stadt habe ich mich an der Diskussion auch intensiv beteiligt und u.a. einen Brief an den Oberbürgermeister unserer Stadt Herrn Peter Demnitz geschrieben: „Hagen, die Stadt mit dem Hagener Impuls“ hat sicher ein enormes Entwicklungspotenzial – wir könnten uns gemeinsam überlegen, welche Impulse von hier ausgehen: Spontan fallen mir neben dem ursprünglichen Bausstil ein:

- Fort- und Weiterbildung
 - Fernuniversität
 - Erfolgreiches Kinder- und Jugendtheater
 - Konsequentes Einzelhandelskonzept von Douglas
 - E- Learning
 - Schaufensterwettbewerb
 - Emil Schumacher
 - Stadt im Grünen
 - Vielleicht in Zukunft auch „Kinder- und Jugendfreundliche Stadt“ (um die vielen jungen Leute in dieser Stadt zu halten, die hier ihre Fort- und Weiterbildung absolvieren)
- Nur ein paar Ideen eines aktiven Bürgers dieser Stadt, der gern (von und) für diese Stadt lebt!

Ich habe darauf spontan von unserem OB einen sehr netten, persönlichen Brief zurückerhalten, in dem er sich für das starke persönliche Engagement in dieser Stadt bedankt.

Die Ergebnisse der drei kreativen gemeinsamen Sitzungen des Zukunftsforum wurden sehr engagiert vom Geschäftsführer des Marketingclub Südwestfalen Herrn Claus Peter Claudy vorgetragen und in folgendem Schaubild zusammengefasst:



Die Teilnehmer und die Hagener Presse waren von den Ergebnissen sehr angetan, so schreibt Herr Manasterni in der Westfalenpost:

Lebendige, kleine Großstadt braucht starke Kampagne

Positives Forum-Fazit/Themenabend soll aus Anregungen Machbares herausfiltern

„Wir müssen nicht das Beste machen, wir sollten es aber als Erste machen.“

Professor Helmut Hoyer, Rektor der Fernuniversität

Ebenso lebendig war dann auch die anschließende Diskussion. SIHK-Präsident Harald Korte beklagte, dass es für ihn und seine Führungskräfte in Hagen keine adäquaten Wohnmöglichkeiten gäbe. Und wurde gekontert vom SPD-Fraktionschef Jochen Weber, der ihn darauf hinwies, dass in der letzten Ratssitzung beschlossen worden sei, 100 Grundstücke in Hagen auszuweisen, auf denen frei und ohne Bauträger gebaut werden könne.

Cinestar-Betreiber Heiner Kieft warnte vor zuviel Zukunftsmusik: „Wir müssen erst einmal den Ist-Zustand von Hagen definieren, das was wirklich Sache ist.“ Und der CDU-Fraktionsvorsitzende und künftige Kämmerer Christoph Gerbersmann regte an, die Hagener „Highlights“, die aufgezzeichneten Wettbewerbsvorteile, nicht nur draußen in der Region, sondern auch in den Köpfen der Hagener selbst als solche kenntlich zu machen.

Fernuni-Rektor Professor Helmut Hoyer, der bereits zu Beginn der Veranstaltung gemahnt hatte, dass die vom Marketing Club und der Stadt initiierte Runde nur Anregungen geben könne, forderte etwas Konkretes, mit dem man an den Start gehen solle: „Das würde andere beflügeln, in unserem Sinne weiterzumachen. wir müssen nicht das Beste machen, wir sollten es aber als Erste machen.“

Ludwig Heimann, von Hoyer als Noch-Vorsitzender des Stadtmarketingvereins begrüßt, wollte die Ratsfraktionen in die Pflicht nehmen: „Hier heißt es, Wirtschaft trifft Politik. Da müssen sich die Fraktionen der Anregungen annehmen, sich damit beschäftigen, da muss ein Feedback kommen.“

Bernd Pederzani, Inhaber der Firma Europart, kam zum Schluss noch einmal auf den von Claus Peter Claudy vorgeschlagenen Markenkern der Stadt Hagen: „Lebendig finde ich gut. Und ‚Hagen, die lebendige, kleine Großstadt‘ noch besser.“ Pederzani regte an, für diesen Slogan eine starke Kampagne loszutreten.

„Lebendig – finde ich gut“

Bernd Pederzani, Inhaber der Firma Europart

Dies könnte schon in Kürze geschehen, denn das Zukunftsforum beschloss, die Erkenntnisse des zweiten Treffens im Rahmen eines Theaterabends auf Machbares herunterzubrechen – und somit das 3. Hagener Zukunftsforum vorzubereiten.



Vorstand des Fördervereins für Theater, Orchester und Kinder- und Jugendtheater e.V.

verstärkt sich



gen, deren Bürger und auch für das Ansehen Hagens im Umland erhalten werden soll.

Die erste Pressekonferenz am 9.12.06 in den Räumen der Sparkasse hatte folgende Schwerpunkte:

- Theaterförderverein setzt Arbeit von Gerhard Schüßler engagiert fort
- Ein leistungsfähiges Theater ist wichtig für die Region
- Die Bürger lieben ihr Stadttheater
- Hagener Orchester ist das

Im Vorstand des Theaterfördervereins ist nach dem Tod von Gerhard Schüßler eine tiefe Lücke entstanden. Der Restvorstand bestehend aus Helga Feyerabend, Dr. Friedel Schneider und Ingrid Asbeck, hat sich daher unter Hagener Bürgern umgesehen, die bereit sind, sich für den Förderverein und den Erhalt der Qualität des Stadttheaters einzusetzen.

Persönlich habe ich Herrn Gerhard Schüßler ganz außerordentlich geschätzt. Er war u. a. Bürgermeister in Hagen und zwei Legislaturperioden lang Bundestagsabgeordneter in Bonn und Berlin. Er war stets ein außergewöhnlich fleißiger, fairer und gut vorbereiteter Gesprächspartner. Er war überzeugend ohne verletzend zu sein. Dr. Guido Westerwelle zeichnete in seiner Abschiedsrede im Krematorium in Delstern ein sehr liebevoll anerkennendes Bild von Gerhard Schüßler als langjährigen zuverlässigen Weggefährten, das in dem Satz gipfelte „er ließ stets den anderen Menschen die Luft zum Atmen!“ Beeindruckt hat mich besonders die Aussage von Gerhard Schüßler selbst: „Ich bin im

wahrsten Sinne des Wortes „freier Demokrat“ – ich erfülle meine Aufgabe so gut ich kann – und wenn die anderen mich nicht mehr haben wollen, dann geh ich eben wieder!“ Herr Schüßler war für mich ein Vorbild, das ich stets in ehrender Erinnerung halten werde.

Auch im Theaterförderverein hat sich Gerhard Schüßler mit großem Erfolg und Ansehen intensiv engagiert. Als der Förderverein des Theaters daher nach seinem Tod Herrn Klaus Hacker, das Ehepaar Gerber und mich fragten, ob wir bereit seien, im Vorstand des Fördervereins mitzuarbeiten, habe ich u.a. auch in Andenken an das Erbe von Herrn Schüßler gern zugesagt.

Inzwischen haben bereits die ersten Gespräche mit Künstlern und Politikern stattgefunden – glücklicherweise sind sie sich vom Grundsatz her darüber einig, dass das Theater Hagen erhalten bleiben muss, dass die Mitarbeiter des Theaters eine hervorragende Arbeit leisten und dass trotz aller Bemühungen um eine finanzielle Konsolidierung die Qualität des Theaters für die Stadt Ha-

älteste in Westfalen

- Das Ensemble ist nach wie vor hoch motiviert
- Theater-Treff ermöglicht Blick hinter die Kulissen
- 30.000 Kinder begeistert vom Weihnachtsmärchen
- Operngala mit Startenor Johan Botha am 14. Januar
- Neujahrsempfang des Theaterfördervereins am 29. Januar
- Mitgliederversammlung am 26. März mit Wahl des neuen Vorsitzenden

PS: Zum letzten Symphoniekonzert haben wir bereits 20 Eintrittskarten unter unseren Kunden verlost, die auf große Begeisterung gestoßen sind. Einzelne Kunden waren noch nie in der Stadthalle zu einem Konzert unseres großartigen Hagener Orchesters und wollen in Zukunft häufiger dorthin gehen. Um die Teilnahme zu erleichtern sponsern wir auch eine Buslinie, die Teilnehmer abends abholt und heimfährt. Zusätzlich werden wir versuchen, zumindest in dieser Saison regelmäßig 10 Karten zu bekommen, die wir unter unseren Kunden verlosen

