

Unsere Aktionen im Mai 2007

3. + 4. Mai 2007



Haarberatungs-
Tage

8. Mai 2007



„Trockenes Auge?“
Machen Sie einen Augenselbstcheck

14. Mai 2007



Wir stellen Ihnen das Produkt
„Tebonin“
zur Steigerung der
Gedächtnisleistung vor.

10. Mai 2007

VICHY
LABORATOIRES

Kosmetik Neuheit
„Anti-Aging“

Holen Sie sich bei einer Beratung
Ihre Warenprobe ab.

15. Mai 2007



Rasierschaum
von

LIERAC

als Geschenk für Ihn!

18. Mai 2007



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

„Anti Aging Kosmetiktag“

24. Mai 2007



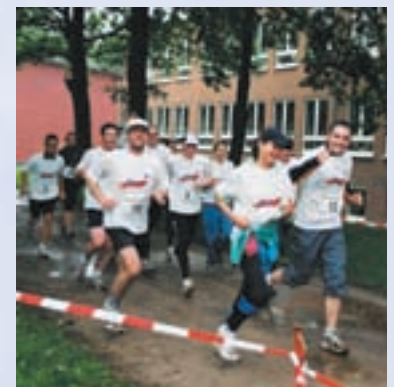
Kosmetikberatungstag
der Firma
Avène

Bitte melden Sie sich an.

40. Hagener Volkslauf 17. Mai 2007 Ihr Rathaus-Apotheken-Team läuft wieder mit!

10 Thesen zum Laufen:

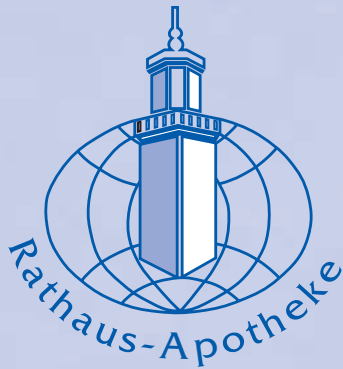
1. Laufen kann man (fast) überall und es ist preiswert
2. Laufen ist ein „Fatburner“ (ab ca. 30 min/Tag)
3. Laufen macht gesund „Use it or lose it“
4. Laufen hält jung – man kann „20 Jahre 40 bleiben“
5. Laufen verlängert das Leben (Studie mit amerikanischen Postbeamten)
6. Laufen macht glücklich „Runners high“
7. Laufen entspannt (Adrenalin Abbau)
8. Laufen macht kreativ (ACTH-Stimulus)
9. Laufen macht erfolgreich (Manager)
10. ... aber – „Laufen macht süchtig“



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

**Mai-Ausgabe
2007**

AUS DEM INHALT:

**Tipps für Läufer +
Auflösung des Preisrätsels
„Who is who“**
Seite 2

**Chanson-Abend mit
Daniela Ziegler +
Spende an das Jugend-
Projekt „Ladies Night“**
Seite 43

Unsere Aktionen im Mai
Rückseite

freecall

**Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500**



Liebe Leser der Gesundheitszeitung,
es ist mal wieder soweit – der 40. Hagener Volkslauf findet statt am 17. Mai und Ihr Rathaus-Apotheken-Team läuft wieder mit – unter dem Logo „fit“ d.h. fehskes internationales team!

Auf der Seite 2 finden Sie auch ein paar Hinweise für Läufer, wenn Sie selbst teilnehmen wollen – sonst dürfen Sie uns auch gern anfeuern.

Auf der Seite 2 finden Sie außerdem die Auflösung unseres Preisrätsels „Who is who“ im Rathaus-Apotheken-Team. Den Gewinnern, die über 20 Mitarbeiter erkannt haben, gratulierten wir herzlich und haben sie zu einem Essen in das „Ristorante da Salvatore“ eingeladen (die Ehepaare Schütz, Friese und Schorr).

Das Theater Hagen ist im Augenblick in einer sehr schwierigen politischen und finanziellen Situation – daher ist jede Unterstützung wichtig! Sie können Mitglied im Förderverein werden (Anträge gibt es bei uns). Wir haben im Theater einen wunderschönen Lieder-Abend mit Daniela Ziegler

unterstützt und außerdem Werner Hahn für sein Jugend-Projekt „Ladies Night“ zusammen mit dem Marketing-Club Südwestfalen eine größere Spende übergeben. Die Veranstaltungsreihe „Donnerstagabend“ des Vereins für Auslandskunde existiert seit vielen Jahren, hat unter der Leitung von Frau Dr. Margrit Sollbach-Papeler und Herrn Dr. Jens Ferber einen enormen Aufschwung bekommen und wird von uns regelmäßig unterstützt – Bild und Programm auf der Seite 43.

Auf der Rückseite finden Sie unser Aktionen, die gerade im Mai wieder besonders zahlreich sind – nach unserem Motto: „Komm mit in die Rathaus-Apotheke, da ist immer was los und Du bekommst (fast) alles sofort!“

Einen glücklichen, fröhlichen und gesunden Wonnemonat Mai wünschen Ihnen

Ihr 
und das gutgelaunte Team der Rathaus-Apotheke

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

Tipps für Läufer

1 Laufen macht Freude und ist gesund – aber bitte mit Maßen und guter Ausrüstung, sonst riskieren Sie Ihre Gesundheit!

2 Stets auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten – mindestens 2 l / Tag plus den verlorenen Schweiß! Bei dem Elektrolytersatz nicht nur auf Magnesium achten, sondern auch Kalzium, Kalium und Zink ersetzen (z.B. in Basismineral Dr. Fehske®, Frubiase® Sport oder Biolectra® Sport).

3 Bei der Ernährung auf ein ausgewogenes Säure/Base-Gleichgewicht achten (kann man leicht auf der Haut testen), eventuell Nahrungsergänzungsmittel mit Basenzusatz nutzen (Naturafit Basentabs®, Basenpulver Pascoe®, Basica® u.ä.).

4 Ausdauersportler sollten möglichst 2/3 unterhalb der individuellen „Laktatschwelle“ (d.h. dem Übergang zur anaeroben Atmung mit Milchsäure-Produktion) laufen. Diese Grenze kann durch gezieltes Training deutlich verbessert werden und lässt sich recht einfach unter definierter Belastung bestimmen.



5 Sportler haben einen erhöhten Bedarf an so genannten „Radikalfängern“ (Vit. A, C, E und Zink) den man durch hochwertige Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel decken kann.

6 Bei grenzwertiger Dauerbelastung der Muskulatur können Enzympräparate entlasten (wie Phlogenzym®, Wobenzym® oder Innovazym®).

7 Bei Zerrungen sollte man Salben oder Einreibungen bevorzugen, die weniger



erwärmen, sondern mehr in die Tiefe der Muskulatur gehen (z.B. Arnika-Schmerzfluid®, Vaxicum®, Weleda® Massage Öl etc.).

8 Aus der Homöopathie helfen Arnica D3 und Rhus Tox D6 gut gegen Verspannungen und Zerrungen – auch vorbeugend!

9 Schmerzmittel sollten während des Trainings möglichst nicht genommen werden, da sie die natürlichen Warnhinweise des Körpers unterdrücken und außerdem die Nieren stark belasten.

10 Ein zu hohes Körpergewicht belastet die Gelenke übermäßig und kann zu Dauerschäden führen, daher durch ausgewogene Ernährung und Bewegung das Gewicht normalisieren und ständig das Gewicht und den Körperfettgehalt im Auge behalten.

11 Vor Aufnahme eines intensiven Lauftrainings ist auf alle Fälle eine ärztliche Untersuchung des Herz/Kreislauf-Systems erforderlich – Läufer mit erhöhtem Blutdruck dürfen nur nach ärztlicher Rücksprache laufen.



Preisrätselauflösung von „Who is who“ im Rathaus-Apotheken-Team

Unser Teambild mit Namensauflösung

1. Ocka Appelkamp
2. Annette Sieper
3. Gabriele Nowakowski
4. Nektaria Paximadaki
5. Alexandra Pavlou
6. Anikó Eitze
7. Kornelia Fröhlich
8. Ramona Zimmermann
9. Fatima Muth
10. Doreen Dempe-Schröder
11. Astrid Polei
12. Sara Hinz

13. Susanne Witte
14. Hiltrud Fehske
15. Markus Gierke
16. Dr. Klaus Fehske
17. Sabine Dunsch
18. Lore Höfinghoff
19. Kornelia Gregel
20. Patricia Manteufel
21. Jana Birkholz
22. Heike Odendahl
23. Angelika Göbel
24. Dorothea Weber
25. Tanja Jeschke
26. Isabell Urbanski
27. Julia Schmidt

28. Dagmar Brylka
29. Ikram Chouafi
30. Arianita Gashi
31. Zaklina Boskovic
32. Emanuela Susino
33. Anja Vormann
34. Ingrid Adam
35. Hülya Karatas
36. Jolanta Biskup
37. Alexandra Kempa
38. Stefanie Wahn
39. Elke Asmus
40. Elise Prena
41. Gabriele Busch
42. Eva Pixberg



Am 23. März sang Daniela Ziegler mit Begleitung am Flügel von Adam Benzwi im Theater Hagen zahlreiche Lieder von Ralf Benatzky – frech, fröhlich, nachdenklich, erotisch, mitreißend ... umwerfend!

Wir sind sehr froh, dieses Energiebündel einer Schauspielerin und tollen Interpretin in Hagen mit vielen begeisterten Zuhörern erlebt zu haben. Diese Aufführung wurde dankenswerterweise von der Konzertagentur Bianca Junker organisiert und von der Rathaus-Apotheke finanziell unterstützt.



Arbeitskreis Auslandskunde
Programm 2. Halbjahr 2007

16.08.07***

Dieter Freigang, Netphen
„Korfu & Co – Griechenlands grüne Inseln“

23.08.07

Wilhelm Lüdicke, Hagen
„Die Nordprovinzen Frankreichs – Normandie und Bretagne“

30.08.07

Dr. Michael Platte, Schwerte
„Hawaii – Wunderland im Stillen Ozean“

06.09.07

Dieter Gandras, Olsberg
„Florida“

13.09.07

Klaus Kirmis, Osnabrück
„Elsass – Landschaft, Geschichte, Kultur zwischen Vogesen und Oberrhein“

20.09.07

Rainer Müller, Essen
„Namibia zwischen Wüste und dem Tierparadies der Etosha-Pfanne“

11.10.07***

Hans Krüger, Dortmund
„Kalabrien – griechische Fußspitze im italienischen Stiefel“

18.10.07

Rolf Knütter, Hagen
„Fidschi und Thailand – von der Südsee nach Südostasien“

25.10.07

Hans Stieglitz, Iserlohn
„Im Süden Afrikas – vom Nordwesten Namibias ins Land der Zulus“

08.11.07

Helmut Müller, Ratingen
„Venedig – Facetten einer morbiden Schönheit“

15.11.07

Heinz-Dieter Flindt, Dortmund
„Winter-Impressionen aus Lappland“

22.11.07

Norbert Gonsior, Herdecke
„Myanmar – Land der goldenen Pagoden“

29.11.07

Abschlusskonzert***



Geld für „Ladies Night“ (v.li): Dr. Klaus Fehske, „Lutz“-Leiter Werner Hahn und Citymanager Christian Isenbeck.



Nach der Verleihung des Marketing-Preises Südwestfalen entstand die Idee zur Spendenaktion

2500 € für das Projekt „Ladies Night“ im „Lutz“

Hagen. Anlässlich der Verleihung des 15. Marketing-Preises Südwestfalen an das Unternehmen ABC-Verbindungstechnik hatte der Marketing-Club Südwestfalen eine Spendenaktion für die junge Bühne „Lutz“ ins Leben gerufen. Dafür legten erst Oberbürgermeister Peter Demnitz und SIHK-Geschäftsführer Hans-Peter Rapp-Frick selbst Hand an: Mit den Spax-Schrauben des Preisträgers bauten sie eine Spardose für das Projekt „Ladies Night“ des Theaters Hagen mit arbeitslosen Jugendlichen. MC-Präsident

Thomas Selter legte für den Club 500 Euro hinein. Im Laufe des Abends spendeten die Besucher 770 weitere Euros für das Projekt „Ladies Night“. Die gleichnamige Komödie findet in Kooperation mit der ARGE Hagen im „Lutz“ statt. Dafür hatten die arbeitslosen jungen Leute rund ein halbes Jahr mit „Lutz“-Leiter Werner Hahn geprobt. Dr. Klaus Fehske stockte im Namen seiner Rathaus-Apotheke den Spardosen-Betrag auf 2500 € auf.

Artikel aus WR * Nr. 96 * RHA_5 2007