

GESUNDHEITSZEITUNG



Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke Dr. Fehske
 Im Gesundheitszentrum Badstraße
 ☎ 023 31-32663 • www.apotheke-fehske.de
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!



**Dr. Christian Fehske
 und Dr. Klaus Fehske**
 Fachapotheker für
 Arzneimittelinformation,
 Naturheilverfahren und
 Homöopathie,
 Ernährungsberatung

Dezember 2017 • kostenlos

+ Rätsel

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

das internationale Team Ihrer Rathaus-Apotheke, Dr. Fehske wünscht Ihnen eine harmonische, fröhliche Adventszeit.



Auch zum Jahresabschluss berichten wir aus unserem munteren Betrieb wieder über sieben ausgewählte Ereignisse:

1. Dies Teambild wurde im Oktober aufgenommen - ist aber auch schon wieder nicht mehr aktuell! Als bewusst familienfreundlicher Betrieb mit vielen jungen Frauen haben wir natürlich auch viele Schwangerschaften (z.Zt. 5!) und andererseits junge Mütter, die zurückkehren (z.Zt. 5). Obendrein haben wir die Anzahl der türkisch und arabisch sprechenden Mitarbeiter erhöht. Übrigens werden wir auf Anregung unseres Kundenbeirates im Januar unser beliebtes Rätsel wiederholen „Who is who im internationalen Rathaus-Apotheken Team“. Lernen Sie schon mal ein paar Namen. 😊
2. Der Senior Chef darf in der Adventszeit mal wieder „Weihnachtsmorsellen“ herstellen, die so köstlich duften und schmecken - aus zahlreichen Weihnachtsgewürzen und Mandeln, Zitronat und Orangeat. 
3. Unter unserer Koordination fand im Sparkassen-Karree der erste Hagener Palliativ- und Hospiz-Tag statt, bei dem viele Akteure aus diesem Bereich einmal zusammenkamen. Näheres auf Seite 2.

4. Die Zusammenarbeit mit dem Theater Hagen besteht seit vielen Jahren, diesmal war Juri Tetzlaff zur Autogramm-Stunde bei uns, den viele vom KiKa kennen und der vier Familienkonzerte unter unserem neuen fröhlichen Generalmusikdirektor (GMD) Joe Trafton in der Hagener Stadthalle moderiert - die nächsten Konzerte finden statt am 28. Januar und 15. April.



Übrigens wird der Philharmonische Chor am Samstag, dem 16. Dezember um 11 Uhr ein kleines Konzert in unserer Apotheke aufführen - als Dank für die jahrelange Unterstützung.

5. 10 Jahre ist nun die von dem ehemaligen Chef der Sparkasse Klaus Hacker gegründete „Bürgerstiftung der Theaterfreunde“ alt, in der der Senior Chef gerade für fünf weitere Jahre in den Vorstand gewählt wurde - die Presseinformation dazu finden Sie auf Seite 2.
6. Der Darm ist für einen wesentlichen Teil unserer Immun-Abwehr zuständig. Dr. Ali Ide, den wir noch aus seiner Zeit als direkten Nachbar kennen, beschreibt ein wenig, wie Sie Ihren Darm pflegen können. Näheres auf Seite 29.



7. Zum 60. Apotheken-Geburtstag hatten wir Kinder aufgefordert, Bilder zu malen - die Künstler der drei schönsten Bilder finden sie auf Seite 29. Alle drei bekamen eine Playmobil-Piraten-Insel!

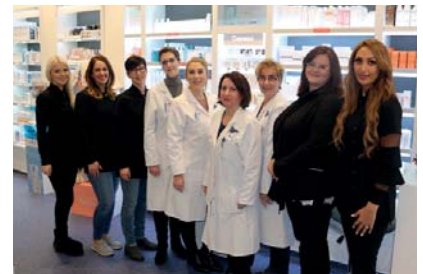
Von Herzen wünschen wir Ihnen nun eine gute Adventszeit und einen guten Start in das Jahr 2018 - sollten Sie das neue Jahr mit einer Feuerzangenbowle begrüßen wollen, erhalten sie bei uns die pharmazeutischen Zutaten!

Ihr *Christian Fehske* und *Klaus Fehske*

sowie das internationale Team
 Ihrer Rathaus-Apotheke Dr. Fehske
 - Kompetent, engagiert, gastfreundlich!



... und wenn Sie noch Weihnachtsgeschenke suchen - wir haben zahlreiche Vorschläge für Gesundheit und Schönheit - oder einmal einen Gut-schein für eine Champagner-Verwöhn-Behandlung in unserer Wellness-Oase!



Unser Kosmetik-Team aus 5 Kosmetikerinnen und 4 weiteren kompetenten Beraterinnen berät Sie zu allen Fragen rund um Gesundheit und Schönheit gerne weiter und hat viele tolle Geschenkideen parat!

58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821 • E-mail: apotheke@fehske.de • www.apotheke-fehske.de

Von 7.30 bis 20 Uhr durchgehend geöffnet, Samstag 8 bis 20 Uhr

P 60 min gebührenfreies Parken in den umliegenden Parkhäusern (ab 10 € Einkauf)





HAGENER PALLIATIV- UND HOSPIZ-TAG 2017 IM SPARKASSEN-KARREE

Unter dem Motto „jeder Moment ist Leben“ fanden in diesem Jahr in ganz NRW Hospiz- und Palliativ-Tage statt - auch in Hagen haben wir dazu viele Menschen zusammengeworfen, die in diesem Bereich aktiv sind: Den Palliativ-Medizinischen Konsiliardienst (PKD) stellte die Palliativmedizinerin Ute Queckenstedt vor, Dr. Markus Rotermund berichtet aus Sicht eines Onkologen, und auch die ambulanten Hospizdienste von Caritas und Diakonie präsentierten bewegende Aspekte Ihrer Arbeit. Der Geschäftsführer des stationären Hospizes Pfr. Martin Wehn beschrieb unter anderem das im Logo dargestellte überkonfessionelle Konzept des Hauses. Der sogenannte „Engel der Kulturen“ wird aus Symbolen für die drei Weltreligionen Christentum, Judentum und Islam gebildet und formt zusammen die Silhouette eines Engels. Außerdem berichtete er vom guten Fortgang der Baumaßnahmen und konnte den neuen Eröffnungstermin (1.3.2018) vorstellen. Für den Verband der Ersatzkassen schaute Frau Mruck über die Stadtgrenzen Hagens hinaus in die Hospizlandschaft NRWs, und Dr. Christian Fehske stellte die Besonderheiten palliativ tätiger Apotheken vor. Cordula Assmann (Radio Hagen) führte mit Ihrer perfekt vorbereiteten und professionellen Moderation durch das Programm, das durch zwei wunderbare musikalische Beiträge unserer Kammersängerin Marilyn Bennett abgerundet wurde. Insgesamt waren die Organisatoren mit der Veranstaltung so zufrieden, dass eine Wiederholung im kommenden Jahr rund um den Welthospiztag geplant ist (zweiter Samstag im Oktober).



Die Referenten des Hagener Palliativ- und Hospiz-Tages 2017

Logo „Engel der Kulturen“



Moderatorin Cordula Assmann



Kammersängerin Marilyn Bennett

BÜRGERSTIFTUNG DER THEATERFREUNDE ZEIGT KONTINUITÄT



500.000€ Stiftungsziel fast erreicht!

Zum 10-jährigen Jubiläum der Bürgerstiftung der Theaterfreunde war deren Initiator Klaus Hacker extra aus dem Süden angereist. Unter Leitung des Kuratoriumsvorsitzenden Dr. Peter Born wurde der bisherige Vorstand mit Dr. Toni Junius, Dr. Marianne Plaßmann und Dr. Klaus Fehske einstimmig erneut gewählt. Junius wies darauf hin, dass in der Zeit des kompletten künstlerischen Führungswechsels am Theater Hagen für die Theaterfreun-

de ein Zeichen der kontinuierlichen Unterstützung wichtig sei und dass die Bürgerstiftung von ihrem Ziel, 500.000 Euro Stiftungskapital einzusammeln, nicht mehr weit entfernt sei. Fehske betonte, dass die Bürgerstiftung das Theater nicht nur finanziell unterstützt, sondern auch in der politischen Diskussion. Oberbürgermeister Erik O. Schulz stellte fest, es sei gelungen, trotz der notwendigen Kürzungen auch im Kulturbereich die vier Sparten des Theaters zu erhalten und die Theatermitarbeiter hätten nun erst einmal die Chance, in Ruhe ein attraktives Programm zu gestalten sowie sich den Herausforderungen der Zukunft zu stellen wie Generationswechsel und Integration. Der neue Intendant Francis Hüser schließlich schilderte das Bild, das er vorher von außen von Hagen hatte, wie engagiert das Ensemble in Hagen arbeitet und welche Chancen er für die Zukunft des Theaters Hagen sieht. Spontan stiftete Klaus Hacker 1.000 Euro für „seine Bürger-Stiftung“, um dem 500 Tausend Euro Ziel noch näher zu kommen.

AUS UNSERER ZEITUNG:

Wertvolle Hagener – Engagement gewürdigt



Ausgezeichnet (v.l.): Kurt Ulbrich (Kategorie Umwelt), Mona Stöcker (Kategorie Wirtschaft), Dr. Stefan Schumacher und Birgit Knatz (Soziales Engagement), Eva Pieper-Rapp-Frick (Kategorie Kultur), Dr. Gerhard Koch (Kategorie Urbanes Leben). (Foto: Unternehmer-Rat)

Hagen. (Red.) Er ist zwar neu, aber überaus bedeutungsvoll und wurde jetzt zum ersten Mal vergeben: Der „Hagener Wertekompass“. Geschaffen hat ihn vor wenigen Monaten der Hagener Unternehmer-Rat. In dieser Gruppierung engagieren sich Unternehmer, Politiker und andere Vertreter der Stadtgesellschaft, die allesamt ein Ziel eint: Sie möchten die Vollmestad nach vorne bringen und verdeutlichen, dass Hagen seine durchaus „wertvollen Seiten“ hat und dass hier viele „wertvolle Menschen“ leben. Ein wichtiger Teil der Tätigkeit bestand – neben dem Wirken in verschiedenen Arbeitsgruppen – zuletzt darin, diesen neuen Wertekompass („Motions Award“) auszuloben und die Preisverleihung am vergangenen Freitag im Theater an der Volme zu organisieren.

Bis zum 22. September 2017 konnte jeder Hagener Bürger Vorschläge für Preisträger des „Motions Award/ Hagener Wertekompass“ abgeben – mitsamt kurzer Begründung. Vorgeschlagen werden konnten sowohl einzelne Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt als auch engagierte Initiativen, die „wertvolle Arbeit“ leisten. Von ihrer Vorschlagsmöglichkeit haben viele Hagener Gebrauch gemacht – auf hohem Niveau. Mit seiner Auszeichnung verfolgt der Unternehmer-Rat Hagen das Ziel, bürgerschaftliches Engagement zu würdigen. In jeder der fünf Kategorien erwartete den Preisträger ein attraktives Preisgeld in Höhe von immerhin 2.000 Euro. Über die Empfänger entschied eine Jury, an der nicht nur Sponsoren beteiligt waren, sondern zudem einige Politiker oder beispielsweise auch Wk-Chefredakteur Michael Eckhoff. In folgenden Kategorien wurde der „Hagener Wertekompass“ verliehen:

1. Soziales Engagement,
2. Wirtschaft,
3. Kultur,
4. Umwelt,
5. Urbanes Leben.

Auserkoren wurden von der Jury: die Telefonseelsorge (vertreten durch Stefan Schumacher und Birgit Knatz), das überaus engagierte Tanzstudio M-Stage (Mona Stöcker), die Kulturförderin und Vereinsvorsitzende Eva Pieper-Rapp-Frick, der Umweltaktivist und -pädagoge Kurt Ulbrich (Naturgarten Im Stell) sowie der weithin bekannte AKH-Kinderarzt Dr. Gerhard Koch.

Klar, dass die Preisträger ihre Preisgelder nicht für sich verwenden, sondern ihren jeweiligen Initiativen zukommen lassen. Insofern werden vom „Wertekompass“ noch viele, viele andere Hagener profitieren. Umrahmt wurde die über zweistündige Preis-Verleihung in „Gala-Atmosphäre“ unter anderem von den Sängern Dario Weberg und Salvatore Bucio sowie von fünf Laudatoren, unter denen es eine Überraschung gab: Die Lobrede auf die Telefonseelsorge hielt der frühere BVB- und Schalke-Star Christoph Metzelder.



DARMSANIERUNG UND AUFBAU DER DARMLFLORA

Im Darm leben verschiedene Bakterienstämme. Alle diese unterschiedlichen Mikroorganismen werden als Darmflora bezeichnet. Die in der Darmflora vorhandenen Bakterien leben in enger Gemeinschaft mit uns und leisten wertvolle Dienste für unsere Gesundheit. Die Darmflora wehrt die Ansiedlung von krankheitserregenden Keimen ab (schädliche Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze). Die nützlichen Darmbakterien besiedeln zu diesem Zweck die Darmschleimhaut und schützen sie. Die Darmflora regt die Darmschleimhaut immer wieder zu Regenerationsprozessen an und hält die Darmschleimhaut intakt und gesund.

- Unser Immunsystem befindet sich zu einem großen Teil in der Wand des Dün- und Dickdarms. Etwa 80% unseres Immunsystems, dem Abwehrblock gegen Infekte, psychische Erkrankungen und Krebs, befindet sich im Darm.
- Die Schleimhaut des Dickdarmes ist das wichtigste Verteidigungssystem unseres Körpers gegen Giftstoffe.
- Eine der wichtigsten Aufgaben der Darmflora ist die Unterstützung und das Training des Immunsystems.
- Ein gesunder Darm bietet die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust.

Bei Verdauungsproblemen aller Art ist der Aufbau einer gesunden Darmflora die allererste naturheilkundliche Maßnahme, die - idealerweise im Rahmen einer Darmsanierung - insbesondere chronischen Problemen ein Ende bereiten kann. Die Darmflora kann idealerweise im Rahmen eines effektiven Darmreinigungsprogrammes aufgebaut werden. D. h. eine Darmwaschung mit Colon-Hydro-Therapie und anschließend ein Darmfloraufbau durch Medikamente. Wenn Sie nun aber keine komplette Darmreinigung mit Darmwaschung im Sinn haben, sondern sich lediglich auf den Aufbau der Darmflora konzentrieren möchten, dann ist das ebenfalls möglich.

- Fragen Sie bitte danach bei Ihrem Arzt oder Apotheker - in der Rathaus-Apotheke gibt es mehrere speziell weitergebildete Darmspezialisten: Annette Sieper, Gabi Nowakowski, Ocka Appelhoff, Katja Tenzer und Dr. Christian Fehske.



Foto von Herrn Dr. Ide



Viele bekannte Ärzte betrachten den Darm als die Wurzel des Menschen und vergleichen den Darm mit den Wurzeln eines Baumes. Ist die Wurzel krank dann erkrankt auch der Baum. Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm.

Bei welchen Erkrankungen können die Colon-Hydro-Therapie und die Darmsanierung helfen?

- Chronische Verstopfung
- Völlegefühl
- Allergien aller Art
- Divertikulose
- Parasiteninfektionen
- Blähungen
- Fauler Darm
- Reizdarm
- Darmpilze

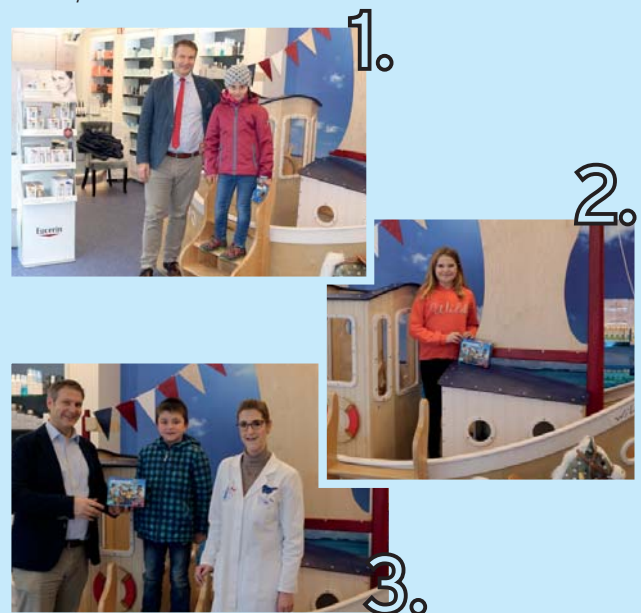
Was bewirkt die Colon-Hydro-Therapie (Darmwaschung) und die Darmsanierung?

Die Colon-Hydro-Therapie entfernt auf wirksame Weise durch kontinuierliche Spülung mit vorgereinigtem gefiltertem Wasser folgende krankmachende Stoffe:

- Angesammelten stagnierten Stuhl mit Fäulnis- und Gärungsstoffen
- Verweste abgestoßene und nicht ausgeschiedene Schleimhautreste
- Eingelagerte Chemikalien aus früheren Medikamenteneinnahmen und aufgenommene Giftstoffe
- Wurmester sowie unerwünschte, pathogene Mikroben z. B. Darmpilze

UNSERE GEWINNER

Zum 60. Apotheken-Geburtstag hatten wir Kinder aufgefordert, Bilder zu malen - hier sehen Sie die Künstler der drei schönsten Bilder. Alle drei bekamen eine Playmobil-Piraten-Insel!





Aktionen im Dezember



Ihr internationales Rathaus-Apotheken Team
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!

- Internationales Team mit 10 Apotheker/innen und 30 PTAs mit 40 Weiterbildungs-Qualifikationen, 10 PKA, 7 Fahrer/innen
- Individuelle und qualifizierte Beratung in z.Z. 20 Sprachen - inklusive Gebärdensprache
- „Ganzheitliche Pharmazie“ wie Homöopathie und Naturheilmittel, Prävention
- 4 Kosmetikerinnen - 2 Behandlungszimmer - über 20 verschiedene Kosmetik-Depots inklusive Behandlung
- Über 22.000 verschiedene Artikel vorrätig - 97% sofortige Lieferfähigkeit!
- Gesundheits- und Ernährungsberatung, eigene „Gesundheitszeitung“ und Vortragsreihe im Sparkassen Karree des Gesundheitszentrums Badstraße



S P 60 Min gebührenfrei Parken
 in den umliegenden Parkhäusern (ab 10 € Einkauf)

5. HAGENER KUNDENSPIEGEL®
Platz 1
BRANCHENSIEGER
 Unternehm. 38 City-Apotheken
 93,6 % Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
 Franchisecode: 923 31 (Platz 1)
 Betriebszeitpunkt: 923 31 (Platz 1)
 Markenzeichenverpflichtung: 923 31 (Platz 1)
 Kennzahlvorgabe: 97-98/2016
 No706 (City-Apotheken) von No906 (Gesamt)
 MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Lahlh
 www.aerndtspringer.de Tel: 09912788847

TOP JOB
 Top-Arbeitgeber
 Health Care 2016

Dr. Christian Fehske und Dr. Klaus Fehske
 Fachapotheker für Arzneimittelinformation, Naturheilverfahren und Homöopathie, Ernährungsberatung

Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsfähigkeit

Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke Dr. Fehske
 Im Gesundheitszentrum Badstraße
 ☎ 023 31- 326 63 • www.apotheke-fehske.de
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!

Dezember: Umweltanalysen
 Mit Haarmineralstoff-, Wasser- und Schadstoffanalysen den Gesundheitszustand des eigenen Körpers und des Wohnumfeldes bestimmen und so Verursacher von Erkrankungen aufspüren.

05. Dezember: Lierac Kurzbehandlungen
 Sichern Sie sich Ihren persönlichen Termin!
 20 Euro Schutzgebühr; wird beim anschließenden Kauf von Produkten verrechnet.

07. Dezember: Avène Aktionstag:
 von 10:00 - 18:00 Uhr
 Machen Sie Ihre Haut startklar für den Winter.

08. Dezember: Caudalie Beratungstag:
 von 10:00 - 17:00 Uhr
 Kostenlose Kurzbehandlungen mit der einzigartigen Caudalie Gesichtspflege. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Termin!

11. Dezember - 16. Dezember: Unbeschwert durch die Adventszeit
 Homöopathisch gegen Völlegefühl und Magenschmerzen

20. Dezember: Eubos Hautanalyse
 Entdecken Sie die Hyaluron-Pflege von Eubos.

AOK | NORDWEST
AOK- Versicherte aufgepasst!
Zeitlich begrenzt bietet Ihre Krankenkasse folgenden Service:
 Ähnlich dem TÜV fürs Auto können Sie auch die Verträglichkeit Ihrer Medikamente prüfen lassen. Diese Leistung kostet bei uns normalerweise 59 Euro, ist für Sie aber zurzeit kostenlos. Kommen Sie vorbei und lassen sich beraten.