

GESUNDHEITZEITUNG



Rathaus-Apotheke

Internationale Apotheke Dr. Fehske o.k.

Im Gesundheitszentrum Badstraße

☎ 0 23 31-3 26 63 • www.apotheke-fehske.de

Kompetent, engagiert, gastfreundlich & ganzheitlich!



**Dr. Christian Fehske
und Dr. Klaus Fehske**

Fachapotheker für
Arzneimittelinformation,
Naturheilverfahren und
Homöopathie,
Ernährungsberatung

Januar 2018 • kostenlos

+ Rätsel

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

das Team Ihrer internationalen Rathaus-Apotheke, Dr. Fehske wünscht Ihnen ein glückliches gesundes Neues Jahr 2018 - und unterstützt Sie dabei gern!

1. Lange haben Sie sie vermisst

- nun ist sie wieder da - und noch viel besser: unsere **Team-Mitglieder-Galerie** - Sie können jetzt sogar per Knopfdruck finden, wer im Team welche Sprache spricht und wer welches Spezialgebiet hat.



2. Zur diesjährigen Jahres-Abschlussfeier im Rosengarten waren wir fast 100 Personen, da es uns wichtig ist, dass auch die Partner eingeladen sind, um die besondere familiäre Atmosphäre der Rathaus-Apotheke mitzerleben. Bilder und Stichworte der Reden finden Sie auf der Seite 2.



3. Viel Musik gab es zum Abschluss des Jahres: Der Philharmonische Chor des Theaters Hagen unter dem neuen GMD Joseph Trafton hatte seinen ersten öffentlichen Auftritt mit 50 Teilnehmern als Dankschön für die langjährige Unterstützung bei uns in der Apotheke - einfach wunderbar - selbstverständlich werden wir die Unterstützung auch weiter fortsetzen!

4. Integration von Flüchtlingen ist für Ihre internationale Rathaus-Apotheke ein wichtiges Thema! So haben wir eigene Sprachkurse durchgeführt und suchen nun eine(n) Azubi mit rumänischer oder bulgarischer Herkunft. Die enga-

gierte Hagener Musikerin Maren Lueg organisiert Integration durch Musik! Dies außergewöhnliche Projekt unterstützen wir seit langer Zeit! Aktuell fand nahe der holländischen Grenze ein Konzert des „East to West Ensemble Hagen“ statt in der Landesmusik-Akademie NRW, bei dem Hiltrud Fehske als Teilnehmerin mitwirkte und der Senior als Fahrer, Photograph und „Musik-Kritiker“ (Bilder von beiden Konzerten auf der Seite 2).

5. Über das Projekt „Wertvolles Hagen“ haben wir mehrfach berichtet, die vom Hagener Unternehmerrat unter Wilfried Bahn initiiert wur-



de. Nach nur einem Jahr Bestehen wurden am 17. November fünf „Motion Awards“ vergeben für besonders engagierte Hagener Bürger. Wir unterstützen diese Veranstaltung natürlich und der Senior durfte sogar die Laudatio auf die Preisträgerin im kulturellen Bereich halten: Frau Eva Pieper Rapp-Frick! (näheres auf Seite 31 und im Netz unter www.wertvolles-hagen.de)

6. Inzwischen ist die gesamte Fahrzeugflotte der Apotheke umweltfreundlich mit E-Mobilität ausgestattet: Zwei E-Smarts, der Hybrid-Audi des Chefs und ganz neu ein Renault ZOE,



der bis zu 400 km elektrische Reichweite hat. Wir wollen sogar eine E-Tankstelle der Stadt Hagen schenken in Zusammenarbeit mit der Mark-E - dies gestaltet sich aber trotz Unterstützung unseres engagierten Oberbürgermeisters Erik O. Schulz recht schwierig!

7. ... und zum Schluss haben wir noch ein paar Gesundheitstipps unseres Kooperations-Partners im Gesundheitszentrum Badstraße, **Dr. Roman Leischik**, zur „Salutogenese“ d.h. was können Sie selbst für Ihre Gesundheit tun! (Näheres auf Seite 31)

Damit wünschen wir Ihnen einen guten Start ins Neue Jahr - bleiben Sie gesund fit (bedeutet auch Fehske's Internationales Team 😊) - wir helfen Ihnen dabei gern!

P.S.: Den **Notdienst Kalender** der Hagener Apotheke 2018 bekommen Sie nur bei uns kostenlos! Mit Ihrer **persönlichen Service Karte** haben Sie **zahlreiche Vorteile** - ganz neu können Sie wählen zwischen einem Barabbatt von 5% auf alle Sicht- und Freiwahl-Produkte oder Sie sammeln Punkte über das Jahr, die Sie dann gezielt einsetzen können.



Ihr *Christian Fehske* und *Klaus Fehske*

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

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)





TEAM-BILDER-GALERIE – JETZT NOCH PERFEKTER!

Wussten Sie, dass wir zurzeit 20 verschiedene Sprachen im Team sprechen? Wer welche Sprachen spricht, finden Sie jetzt sofort, wenn sie den entsprechenden Button wählen. Ebenso finden Sie auf Anhieb, wer sich besonders gut in der Homöopathie, der Ernährungsberatung, der Umwelt-Analytik, der Obstweinerstellung, der Arzneimittel-Therapie-Sicherheits-Analyse, mit Kosmetik oder Darmsprechstunden auskennt! Probieren Sie es aus!

„EAST TO WEST ENSEMBLE“ UNTER MAREN LUEG VON NRW MUSIKAKADEMIE GEFÖRDERT!

Mit einem einmaligen Projekt hat Maren Lueg, die in England einen Master für arabische Musik erworben hat, sich sehr um die Integration arabischer Flüchtlinge in Hagen durch Musik engagiert. Dafür wurde sie aktuell durch Aufnahme in ein umfangreiches Förderprogramm der Landesmusik-Akademie NRW geehrt. Die Familie Fehske hat diesen engagierten Weg schon länger begleitet – so wurde der notwendige Eigenanteil für dieses Programm durch Mitglieder des Rotary Clubs Hagen aufgebracht. Am Donnerstag, 14.12. fand dann in Heek, nahe der holländischen Grenze ein beeindruckendes Konzert mit vier syrischen Profi-Musikern und drei professionellen Streichern aus Hagen statt. Maren Lueg spielte als Leiterin gleichzeitig virtuos unterschiedliche Flöten und Hiltrud Fehske ergänzte das Nonett auf ihrer wunderbar klingenden Bratsche. Klaus Fehske durfte als Fahrer und Photograph mitfahren und sein persönlicher Eindruck fand sich nachher auch in der Presse wieder:

„Liebe Maren, Ihr habt phantastisch zusammengepasst 4+4 mit Dir in der Mitte - achtsam miteinander im gegenseitigen Respekt, von hoher Professionalität geprägt und einer herzlichen, spürbaren Freude!!! Für dieses wunderbare Erlebnis danke ich Dir ganz persönlich und bewundere Dein mitreißendes Engagement!! Deine Moderation war obendrein sehr informativ und einfühlsam!“



JAHRESABSCHLUSS-FEIER MIT KNAPP 100 TEILNEHMERN!

Es war das erste vollständige Jahr, in dem Dr. Christian Fehske die Apotheke leitete. Die Zeit ist für ihn wie im Fluge vergangen – manchmal hätte er aber auch gern die Zeit dehnen können, um viele Pläne zu realisieren. Er wählte dafür das schöne praktische Bild von Einstein zur Relativität: „Ein verliebter junger Mann empfindet zwei Stunden mit einem hübschen Mädchen wie zwei Minuten – zwei Minuten auf einer heißen Herdplatte können sich aber mindestens so anfühlen wie zwei Stunden!“ Er bedankte sich für die großartige Unterstützung des Teams im zurückliegenden Jahr, zeigte u.a. das Ergebnis unserer prämierten Familienfreundlichkeit auf an Hand von drei Babies in diesem Jahr und schon wieder vier Schwangerschaften! Ebenso blickte er zuversichtlich auf das Jahr 2018 – Details der Planung werden bei der Jahresanfangsbesprechung im Team vorgestellt werden. Der Senior-Chef schilderte, dass er sich als „85%-Rentner“ sehr wohl fühle und das Team nach wie vor gern unterstützt. Annette Sieper beschrieb im Namen der Mitarbeiter sehr sympathisch, wie froh das Team sei, dass der Übergang zwischen den beiden Drs. Fehske so harmonisch und erfolgreich verlaufen sei. Verdientermassen erhielt sie für ihre engagierten Mitarbeiter – Dankes-Worte (auch der letzten Jahre) ein Dankeschön des restlichen Teams.

ERSTER AUFTRITT DES PHILHARMONISCHEN CHORS UNTER DEM NEUEN LEITER IN IHRER RATHAUS-APOTHEKE!

Es war beeindruckend, wie die 50 Mitglieder des philharmonischen Chores des Theaters Hagen sich in die Apotheken-Räume drängten und Joe Trafton sich auf eine Leiter zum Dirigieren stellte. Ein wunderbares Erlebnis war es für uns – Danke an den Chor, den neuen GMD und auch an seine charmante Ehefrau Emi, die selbst Pianistin ist und bei uns die Noten sortierte fürs nächste Weihnachtslied! Gern unterstützen wir den Chor auch im nächsten Jahr!





DR. KLAUS FEHSKE HIELT DIE LAUDATIO FÜR DEN MOTIONS AWARD 2017 IM BEREICH KULTUR



Motions Award - Salvatore Bucco, Dr. Klaus Fehske, Eva Pieper-Rapp-Frick (Preisträgerin in der Kategorie Kultur), Dr. Christian Fehske

In der Laudatio zum „Motions Award“ im Bereich Kultur des Wertvollen Hagens beschrieb Dr. Klaus Fehske die Preisträgerin in 7 Punkten:

1. Die Person lebt bewusst und aktiv in Hagen - betrachtet unser „wertvolles Hagen“ aber durchaus auch von außen durch ihre zahlreichen Kunst- und Kulturreisen rund um den Globus.
2. Die Person kann einerseits sehr überzeugend emotional argumentieren - hat andererseits aber eine außerordentlich solide Ausbildung zum „Magister Artium“ - der Künste! Sie hat heute noch einen Lehrauftrag der TU Dortmund am Institut für Kunst und materielle Kultur.
3. Die Person ist immer wieder entsetzt, wie gering viele Hagener und ihre politischen Repräsentanten unser „wertvolles Hagen“ schätzen! Sie befördert das Erbe von Karl-Ernst-Osthaus sowie den „Hagener Impuls“ so ins Rampenlicht, dass un-

ser „Hagener Hohenhof“ sogar auf der Liste zur Anerkennung als Weltkulturerbe steht!

4. ... und wenn die Hagener es selbst nicht wahrhaben wollen, dann werden Zeugen von außen geholt: Experten aus Münster, die TAZ aus Berlin oder der WDR aus Köln.
5. Wenn unsere Stadt mit Hilfe des Landschaftsverbandes aufgefordert wird, einen Kulturentwicklungsplan zu erstellen und dann nur ein ungeordnetes Chaos hinterlässt, dann krepelt sie die Ärmel hoch und setzt sich mit wenigen Gleichgesinnten hin, um mit systematischer Arbeit Ordnung zu schaffen.
6. Wenn sie Geld benötigt für wertvolle Kulturgüter wie die Unterhaltung des Riemerschmid-Hauses, die Renovierung des Taubenhauses am Hohenhof, die Briefesammlung von Osthaus oder die Skulptur Jewtas Tochter, so organisiert sie mit hohem persönlichen Einsatz fröhliche umfangreiche Sommer-Feste in „ihrem“ Hohenhof, ruft Freunde um Hilfe - und diese kommen gern und in großen Scharen!
7. ... und wenn das alles als Überzeugungsarbeit noch nicht ausreicht, werden Künstler, Kritiker und Politiker mit Rang und Namen in das Privathaus am Stirnband zu einem manchmal auch spontanen Fest eingeladen! Denn sie ist nicht nur eine „Kultur-Priesterin“ sondern auch eine hervorragende Organisatorin und wunderbare Köchin - der Weinkeller ist obendrein stets hervorragend gefüllt - durch ihren ebenfalls kultur-engagierten Ehemann Peter. Das entspricht dann wohl der Weisheit von Jean Paul: „Die Kunst ist zwar nicht das Brot, wohl aber der Wein des Lebens!“

Damit war allen Teilnehmern der Veranstaltung klar, dass nur Eva Pieper-Rapp-Frick gemeint sein konnte, der wir auch an dieser Stelle nochmals herzlich zu Ihrer Auszeichnung gratulieren möchten!

DIE RATHAUS-APOTHEKE IST EINER DER VORREITER BEI DER HAGENER E-MOBILITÄT!

Wie Sie wissen, haben wir 97% aller nachgefragten Arzneimittel für Sie sofort vorrätig. Für die übrigen Fälle beliefern wir Sie gern in der Regel innerhalb von 4 Stunden nach Hause oder an den Arbeitsplatz - bisher überwiegend mit zwei Elektro-Smarts und mit einem kleinen (konventionell angetriebenem) Fiat für längere Touren. Diesen haben wir nun Anfang Dezember allerdings ersetzt durch ein weiteres Elektro-Fahrzeug (einen Renault ZOE). Da der Chef schon seit über einem Jahr mit einem Hybrid-Fahrzeug unterwegs ist, besteht damit der komplette Fuhrpark der Rathaus-Apotheke aus E-Fahrzeugen (bzw. einem Hybrid). Das ist gut für die Feinstaub-Belastung in der Innenstadt - allerdings gibt es langsam Engpässe bei den Ladesäulen in der Innenstadt. Wir haben daher der Stadt Hagen bereits angeboten, den Bau einer Doppel-Ladesäule in Apotheken-Nähe zu unterstützen. Wir halten Sie zum Fortschritt dieses spannenden Projektes auf dem Laufenden!



SALUTOGENESE-EXPERTE PROF. ROMAN LEISCHIK GIBT TIPPS ZUR GESUNDERHALTUNG



Jeder möchte gesund sein, denn unser Gesundheitszustand bestimmt unser ganzes Leben. Im Rahmen unserer Gesundheitsgespräche im Sparkassen-Karree stellte der Hagener Kardiologe Prof. Leischik dazu vor einer Weile das Konzept der „Salutogenese“ vor. Danach ist der menschliche Körper bis zu einem bestimmten Grad in der Lage, sich selbst zu regenerieren und an Umweltbedingungen anzupassen. Dabei spielen im Hintergrund komplexe Prozesse eine Rolle, die von vielen Dingen beeinflusst werden: Von unserer Lebensweise, der medizinischen Versorgung, aber auch unserer psychischen Widerstandsfähigkeit, dem sozialen Status, der Politik, von globalen Entwicklungen und Krisen sowie unserem direkten persönlichen Umfeld. Schon Buddha wusste, dass „ohne Gesundheit Leben nicht Leben sei; es wäre nur ein Status von Trägheit und Leiden - ein Ebenbild des Todes“.

Fünf konkrete Tipps von Prof. Leischik zur Förderung der „Gesunderhaltung“

1. Suche Gemeinschaft (soziale Ressourcen)
2. Bewege dich (physisch) (10 Jahre längeres Leben)
3. Setze Dir reale positive Ziele (Zeitnah und Zukunft)
4. Höre nie auf zu lernen, sei neugierig, kommunikativ
5. Tue etwas für andere



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



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



„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

Unternehmer 80 City-Apotheken
 93,6 % Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
 Freundlichkeit: 92,9 % (Platz 1)
 Betriebsqualität: 94,2 % (Platz 1)
 Medikationsverfügbarkeit: 93,6 % (Platz 1)
 Kundenbefragung: 87-88/2016
 N=706 (City-Apotheken) von N=906 (Gesamt)

MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Lahlh
 www.kundenspiegel.de Tel. 0991238847

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

Schüßler-Salze als „Power-Kur“ für den kraftvollen Start ins neue Jahr

- Ziel: Aufbau und Regeneration der Knochen, Osteoporose-Prophylaxe
- Mineralstoffe für mehr Beweglichkeit
- Die Power Kur führt man mit den Schüßler Salzen 1, 2, 7, 9, 11, und 22 durch!

Für unsere Knochengesundheit sind die Zufuhr von Mineralstoffen, die Durchblutung des Knochens und ein intaktes Bindegewebe von großer Bedeutung. Daher ist es wichtig die entsprechenden Mineralstoffe zuzuführen z.B. durch die Schüßler Salze No. 2, 7, 22. Der Knochenstoffwechsel wird angeregt durch Calcium phosphoricum, überschüssige Säuren, die dem Knochen schaden, werden durch die Nr. 9 ausgeschieden. Die Schüssler-Salze No. 1 und 11 unterstützen das Bindegewebe und sorgen für eine stabile Umgebung des Knochens.

Von jeder Sorte sollten Sie über den Tag verteilt je 6 Tabletten einnehmen.

Für eine gute Knochengesundheit sind außerdem folgende Faktoren wichtig:

- ausreichende Zufuhr von Vitamin D. Wenn Sie Ihren aktuellen Vitamin D Spiegel wissen möchten - wir bestimmen ihn gerne für Sie!
- Ausreichende Trinkmenge: 2-3 l kalorienfreie Getränke/Tag
- Basenreiche Ernährung oder ein Ausgleich des Säure Basenhaushaltes, z. B. mit Fehskes Basentabs



Aktionen im Januar

Januar:

„Biologische Gesundheitsvorsorge“

Das wird Ihr Gesundheitsjahr 2018! Gesundheit gut, alles gut! Gesundheit gezielt angehen - mit unserem Gratis-Pass „Biologische Gesundheitsvorsorge“- holen sie sich Ihr Exemplar bei uns ab.



08. Januar bis 13. Januar:

Schüßler Salz Power-Kur

Starten Sie mit Power ins neue Jahr! Tun Sie sich etwas Gutes für Ihre Knochengesundheit und ein intaktes Bindegewebe mit speziell abgestimmten Schüßler-Salzen für ein bewegtes Jahr 2018.



15. Januar bis 20. Januar:

AIDS-Woche

Wir beraten und informieren zum Thema Aids - mit großer Tombola zu Gunsten der Hagener Aids-Hilfe.

23. Januar:

Ingwer-Ausschank von 10:00- 16:00 Uhr
 Wohlige Wärme für starke Abwehrkräfte.



29. Januar:

Vitamin-D-Aktion

Lassen sie Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen und erfahren Sie während unserer Aktionswoche, wofür dieses wichtige Vitamin in unserem Körper gebraucht wird.

31. Januar:

Avène-Aktionstag von 10:00-17:00 Uhr
 Finden Sie die optimale Pflege für Ihre empfindliche Haut.

