

GESUNDHEITSZEITUNG



Rathaus-Apotheke

Internationale Apotheke Dr. Fehske e.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

Februar 2018 • kostenlos

+ Rätsel

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

gleich zu Beginn des Jahres gab es eine Menge zu feiern bei uns:

1. Gleich **drei Mitarbeiterinnen** konnten ganz unterschiedliche **erfolgreich abgelegte Prüfungen** bei uns feiern: Henrike Grabengieser als Apotheckerin, Archana Ratnavel als PTA und Rasha Hag Hasan hat ihre Sprachprüfung bestanden (näheres auf der Seite 2).

2. Ein ganz besonderes **Apothekenjubiläum** durften wir mit **Sara Hinz** feiern - 20 Jahre lang ist sie schon in der Rathaus-Apotheke - das traut man ihr gar nicht zu so jugendlich und quicklebendig sie noch ist - vor allem ist sie aber eine supersorgfältige Mitarbeiterin, die für das Qualitätsmanagement bei uns zuständig ist, uns stets ein wenig auf die Finger klopft - dies aber stets mit großer Liebenswürdigkeit, Charme und stets guter Laune - Danke liebe Sara für diese 20 wunderbaren, erfolgreichen Jahre zusammen.



3. Der **Seniorchef** hat auch ein besonders **Jubiläum**, was wir fast übersehen hätten: 50 Jahre Ehrenamt - darüber berichtet sogar die Zeitung der Industrie- und Handelskammer.



4. Analog - und digital:

Gegensätze, die sich in Ihrem Rathaus-Apotheken-Team wunderbar ergänzen. In der Zeitung wurde Dr. Christian Fehske als Vorbild für die Digitalisierung eines Betriebes beschrieben - während der Seniorchef noch in der Lage war, unsere museale Tablettenmaschine per Ferndiagnose vom Bodensee aus wieder in Gang zu setzen - unterstützt durch tatkräftiger Hilfe einer Mitarbeiterin vor Ort, deren Freund ein notwendiges Ersatzteil extra schmiedete.



5. ... und damit sind wir bei unserem neuesten **Schaufenster**, in dem die wieder funktionsfähige Tablettenmaschine steht. Daneben finden Sie Vertreter der **traditionellen Europäischen Medizin TEM**, die leider neben der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) häufig vergessen wird. Einige wichtige Heilkräuter können Sie dort auch sehen, aus denen wir nach wie vor viele Tees herstellen. Einige Hintergründe zu Vertretern der TEM finden Sie auf der Seite 31.



6. Auch unseren wunderbaren **Rathausbitter** finden Sie dort mit neuem Etikett - er **hilft bei allen Magenverstimungen**, besteht aus 27 unterschiedlichen Kräutern, ist völlig zuckerfrei und wird nach einem alten Apothekenmanual aus der Melmschen Hirsch-Apotheke in Orplinghausen bei uns im Labor hergestellt. Näheres zur Geschichte finden Sie in unserer Jubiläums-Broschüre, die Sie sich gern bei uns holen können.

7. Zum Thema **„Schlafprobleme“** werden wir immer wieder angesprochen: Es gibt viele weniger bekannte, sanfte Möglichkeiten das Ein- und Durchschlafen zu unterstützen (mehr dazu auf Seite 31).

Und damit wünschen wir Ihnen einen fröhlichen Fastnachts-Monat - beim Schminken hilft Ihnen unser Kosmetik-Team gern - und zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte beraten wir Sie ebenso gern.

Ihr *Christian Fehske* und *Klaus Fehske*

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

PS: Wissen Sie übrigens, welche Produkte in unserem 24 Stunden Automat draußen am besten angefordert werden? Unsere neuen Kondome mit dem blauen Schmetterling. 😊 Apropos Neuheiten: die neuen Produkte aus der „Höhle des Löwen“ wie Parodont-Creme, Tattoo-Med oder Veluvia-Produkte haben wir für sie vorrätig, wenn sie aus unserer Sicht empfehlenswert sind - der „Löwenschlaf“ gehört übrigens nicht dazu - hilft aber außerordentlich gut zur Schlaf-Unterstützung.

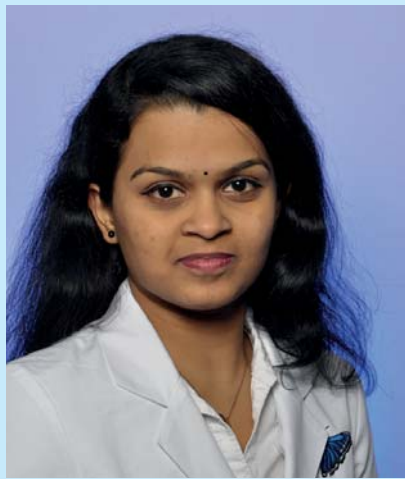


58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821 • E-mail: apotheke@fehske.de • www.apotheke-fehske.de

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)





WIR GRATULIEREN!

Henrike Grabengieser kennt der Seniorchef und Annette Sieper noch aus der Ausbildung in der Hagener PTA-Schule, die wir leider schließen mussten. Als hervorragende Schülerin war sie anschließend bei uns in der Apotheke, um ihr praktisches Halbjahr mit der Anfertigung ihres Arbeitstagebuches abzulegen. Jeder neue Mitarbeiter bekommt bei uns zu Beginn einen Paten, der ihn in der Eingliederungsphase begleitet - für Henrike war der Seniorchef der „Patenonkel“, der seinem „Patenkind“ nach etwa vier Jahren in unserer Apotheke doch selbstlos empfehlen muss, noch Pharmazie zu studieren. In der Zeit haben wir immer den Kontakt gehalten - persönlich und fachlich! Jetzt freuen wir uns, dass Sie ihr Abschluss-Examen bestanden hat, gratulieren „unserer Henrike“ sehr herzlich und wünschen ihr privat und beruflich alles Gute.

Archana Ratnavel hat bei uns zunächst als Schülerpraktikantin lange und sorgfältig gearbeitet, bis sie soviel Freude an der Tätigkeit in der Apotheke gefun-

den hat, dass sie auf die PTA-Schule gegangen ist, um diesen schönen Beruf zu erlernen. Auch das notwendige praktische halbe Jahr hat Archana bei uns absolviert und jetzt die Abschlussprüfung bestanden. Sie wird noch drei Monate bei uns bleiben, damit sie sich in Ruhe nach einem Arbeitsplatz umsehen kann, da bei uns die PTA-Plätze alle besetzt sind - besonders auch, da viele junge Mütter aus dem Mutterschaftsurlaub zurückkehren.

Rasha Hag Hasan ist eine geflüchtete syrische Apothekerin, die in Deutschland erst eine Sprachprüfung ablegen muss bevor sie noch das auch für unsere Apotheker verpflichtende „praktische Jahr“ ablegen kann. Die Sprachprüfung hat sie auch durch die Unterstützung des ganzen Teams gerade erfolgreich abgelegt - nun wird sie das PJ wohl auch bei uns absolvieren - allerdings als junge Mutter in Teilzeit. Wir freuen uns, mit der engagierten Rasha neben Ikram Chouafi eine zweite Ansprechpartnerin für arabisch sprechende Gäste zu haben.

50 JAHRE EHRENAMT DES SENIOR-CHEFS

In der Kammerzeitung der SIHK wurde ein Artikel über dieses außergewöhnliche Jubiläum veröffentlicht. Es begann übrigens in Hagen, als Klaus Fehske 1967 bereits die erste Schüler Demonstration mit 3.000 Teilnehmern gegen die Fahrpreis-Erhöhen der Hagener Straßenbahn organisiert - leider zunächst so gut organisiert, dass wir keinen Erfolg hatten. Als 14 Tage später jedoch in Bremen bei einer ähnlichen Demo zwei Straßenbahnen umgeworfen wurden und die Erhöhungen zurückgenommen wurden, gab es in Hagen eine heftige Diskussion mit den Ratsmitgliedern im damaligen „Pennäler Club“ mit Udo Groll unter dem Motto „Schlag Krach und Du bekommst Recht“ - die Erhöhungen wurden dann auch bei uns zurückgenommen. Während des Studiums hat sich Klaus Fehske in der Studentenbewegung in Mainz engagiert - ebenso wie seit 1984 nach seiner Rückkehr nach Hagen insbesondere im kulturellen Bereich!



ANALOG UND DIGITAL

Eine harmonische Ergänzung von Vater und Sohn im Rathaus-Apotheken Team! Für die Bewertungs-Kommission des familienfreundlichen Unternehmens-Siegels war die digitale Umstrukturierung der Apotheke unter dem neuen Chef so ausgefallen bemerkenswert, dass darüber ein ganzer Artikel für die Internetplattform „Märkische Impulse“ geschrieben wurde (<http://www.maerkische-impulse.de>). Besonders die Digitalisierung der Arbeitspläne mit App und genauer Anpassung der Besetzung an die zu erwartenden Gastzahlen beeindruckten die Mitarbeiter der Agentur Mark. Andererseits arbeitet unsere über 50 Jahre alte Tablettenmaschine (Bild) natürlich noch völlig analog. Viele 100.000 Tabletten wurden damit schon in unser Apotheke verpresst - noch unter dem Großvater Hans-Joachim angefangen - viel im Rahmen des STADA Programms, bei dem auch Tabletten für andere Apotheken hergestellt wurden. Heute gibt es davon noch eine einzige andere Maschine - und zwar im Museum des Herstellers in Hamburg. Als unsere Tablettenmaschine dann nicht mehr funktionierte, konnte uns auch niemand mehr aus der Hersteller-Firma helfen, da sie niemanden mehr hatten, der sich damit auskannte. Glücklicherweise wusste der Senior-Chef am Telefon vom Bodensee her noch eine Lösung. Mit Hilfe des Freundes einer Mitarbeiterin wurde ein notwendiges Werkzeug geschmiedet - und die Maschine läuft wieder - heute nur noch für Vitamin C Lutschtabletten!





TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN IN UNSEREM SCHAUFENSTER



Schon seit einigen Jahren hat auch in Deutschland das Interesse an fernöstlicher Medizin zugenommen, vor allem an indischer Ayurveda oder der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Dabei wird hin und wieder vergessen, dass es nicht nur dort einen Jahrtausende alten Erfahrungsschatz an natürlichen Heilmitteln und Methoden gibt - auch Europa hat eine ungeheure Fülle an traditionellem medizinischen Wissen. In bestimmten Bereichen hat die moderne Schulmedizin traditionelle Verfahren abgelöst, etwa bei der Behandlung schwerer Infektionskrankheiten mit Antibiotika, auch die Therapie von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder auch Krebserkrankungen wären ohne moderne Medizin und Medikamente kaum vorstellbar. Es gibt aber auch Bereiche, in denen es bis heute schwerlich Besseres gibt als die sanften naturheilkundlichen Methoden, die zum Teil schon vor Jahrhunderten etwa von Hippocrates beschrieben wurden. Ebenfalls bis heute Bestand haben viele Erkenntnisse, die wir auf Paracelsus zurückführen - und im Bereich der Pflanzenheilkunde sind viele europäische Heilkräuter von der wichtigen Heilerin Hildegard von Bingen zuerst beschrieben worden, die wir noch heute empfehlen.

VERANSTALTUNGSHINWEIS
Wer sich für Naturheilkunde und die Traditionelle Europäische Medizin interessiert, kann sich schon jetzt den 9. Juni vormerken, an dem Dr. Christian Fehske einen Vortrag im Naturgarten des Hagener CVJM (in Vorhalle, „im Stell 2“) halten wird.

EINEN GESUNDEN SCHLAF KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCH UNTERSTÜTZEN

Bei Schlafstörungen unterscheiden wir solche, deren Ursache plausibel ist und zeitnah zu einer Störung des Schlafes geführt hat, und solchen, denen eine eher chronische innere oder äußere Störung zugrunde liegt. Äußere Gründe für Schlafprobleme wie zum Beispiel Lärmbelastung oder Sommerhitze lassen sich oft nicht einfach ändern. Andererseits gibt es auch zahlreiche innere Gründe, warum unser Organismus seinen gesunden und erholsamen Schlaf nicht mehr finden kann. z. B. durch Schilddrüsenüberfunktion, Blutarmut, Durchblutungsstörungen im Gehirn, entzündliche Erkrankungen oder Depressionen.

Unser Schlafplatz sollte möglichst ruhig gelegen sein. Vor dem Einschlafen und während der Nacht ist ausreichende Lüftung sinnvoll, die Raumtemperatur sollte 18 Grad nicht überschreiten. Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt sein oder es kann eine Schlafbrille genutzt werden. Abends und vor der Nacht sollten wir nur noch kleine und leichte Mahlzeiten einnehmen, Alkohol am Abend macht zwar zunächst auch müde, fördert aber keinen gesunden Nachtschlaf. Vor dem Einschlafen kann z. B. autogenes Training zu tiefer innerer Ruhe beitragen. Pflanzliche Wirkstoffe in Tees oder Fertigarzneimitteln fördern das Einschlafen: bekannt sind hierfür Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblume. Durch Aromaölmischungen wie z. B. Löwenschlaf, die direkt auf die Haut aufgetragen werden oder „Schlaf gut“ Mischungen, die zur Raumbeduftung gedacht sind kann unser vegetatives Nervensystem positiv beeinflusst werden und unser Ein- und Durchschlafen fördern. Homöopathische Mischungen mit Coffea, Zincum valerianicum, Ignatia, Cocculus oder Argentum nitricum, z. B. in Fehskes Keep cool Globuli oder in Somcupin enthalten sorgen für eine innere Ruhe, Entspannung und für eine Unterbrechung der Gedankenketten. Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf!

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Ihr *Christian Fehske* und *Ilona Fehske*

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





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



Steril-Herstellung



Kosmetik & Wellness



Eigene „Gesundheitsberatung“



Mehr als 70 Std./Woche geöffnet



Lieferservice

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



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

5. HÄGENER KUNDENSPIEGEL®
Platz 1
 BRANCHENSIEGER

Umsatzerlöse: 80 City-Apotheken
 Freundlichkeit: 92,9 % (Platz 1)
 Betriebskosten: 94,2 % (Platz 1)
 Medikamentenverfügbarkeit: 93,6 % (Platz 1)
 Kundenbefragung: 87-88/2016
 No706 (City-Apotheken) von No906 (Gesamt)

MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Lahlh
 www.kundenspiegel.de Tel: 0991/278847



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 Februar

Februar:

„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.



06. Februar:

Bio-H-Tin - Aktionstag von 9:30 - 18:30 Uhr

Kennen Sie den Grund für Ihre Haarprobleme? In einer Haaranalyse werden Ihre Haare genau unter die Lupe genommen. Erhalten sie außerdem wertvolle Tipps zu Ihrer Nagelgesundheit



BIO-H-TIN®

08. Februar bis 14. Februar:

Tolle Kostenlose Glitzertattoos für Kinder.

Jedes Kind bekommt von uns an Karneval ein tolles Glitzertattoo!

12. Februar bis 17. Februar:

Frühjahrsputz für Ihren Körper

Machen Sie sich fit für den Frühling, mit einer individuellen Ausleitungskur und befreien Ihren Organismus von belastenden Stoffwechselabfällen.

19. Februar bis 24. Februar:

Entrümpeln der Hausapotheke

Was ist inzwischen veraltet oder gehört nicht hinein? Was darf nicht fehlen? Wie immer nehmen wir Ihre abgelaufenen Arzneimittel gern zur Entsorgung zurück - und während der Aktionswoche erhalten Sie auf abgelaufene Mittel, die Sie 1:1 bei uns ersetzen mit Ihrer Servicekarte den doppelten Vorteil (10%).

22. Februar:

Gesundes Haar durch Pflanzenkraft von 10:00 - 17:00 Uhr

Kostenlose Kopfhautanalyse der Firma Rausch. Finden Sie Ihre ideale Haarpflege auf Naturbasis.



8. März

Vortragsankündigung: „Homöopathie bei Kinderkrankheiten und Schulstress“

Der „Papst“ der Homöopathie und bekannte Buchautor Dr. Wiesenauer kommt zu uns! Schon jetzt Termin vormerken: 18:00 Uhr im Sparkassen-Karree!

