



Rathaus-Apotheke

Internationale Apotheke Dr. Fehske

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

Juni 2018 • kostenlos

+ **Rätsel**

mit TV-Programm
9.6. bis 22.6.2018

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

auch für diese Ausgabe Ihrer Gesundheitszeitung mussten wir aus der Vielzahl von Ereignissen des Monats einfach wieder wie üblich sieben aussuchen - so viel Neues ist wieder bei uns geschehen. Neuen Teammitgliedern versprechen wir übrigens bei der Einstellung stets: Es wird für Sie bei uns nie langweilig - und so geht es Ihnen als unseren Gästen, hoffentlich auch!

„Tempora mutantur, nos et mutamur in illis“ besagt eine römische Weisheit: „Die Zeiten ändern sich, und wir müssen uns mit ihnen ändern“ oder mit Darwin „Survival of the fittest“ wer sich am besten anpasst, hat die besten Erfolgchancen! 7 aktuelle Beispiele aus Ihrer internationalen Rathaus-Apotheke, Dr. Fehske:

1. Als große marketingaktive Apotheke wurden wir in den letzten Wochen zu zwei großen Zukunftsveranstaltungen eingeladen - u.a. vom größten Kosmetik-Konzern der Welt L'Oréal. Auf der Seite 2 erklären wir die aktuellen Begriffe VUCA und AIDA, was dies mit der Verbindung online/offline zu tun hat und was wir alle - Sie und wir als Ladenbesitzer vor Ort tun müssen, damit Innenstädte wie Hagen wieder attraktiver werden.

2. Ein Beispiel für die Überlegenheit des Geschäftes vor Ort ist natürlich der direkte Körperkon-



takt, den kein Internet bieten kann. So haben wir unser Kosmetik-Team um Raluca Wagner erweitert, um Sie persönlich durch die Behandlung in unserer Kosmetik-Oase verwöhnen zu können.

3. „Kompetent, ganzheitlich“ ist unser Claim! Das bedeutet: wir bemühen uns, Störungen Ihres Körpers ganzheitlich zu betrachten! Dazu haben gerade 8 Team-Mitglieder erfolgreich die Prüfung zur Regulationspharmazie abgeschlossen - drei sogar mit Auszeichnung! Was das für Sie heißt, finden Sie auf Seite 27.

4. „Ganzheitlich“ bezieht sich aber auch auf unseren verantwortungsvollen Umgang mit un-



serer Umwelt! Über unsere E-Mobilität mit fünf E-Lieferfahrzeugen haben wir schon mehrfach gesprochen, nun lassen wir ein Umweltgutachten für die Apotheke anfertigen und zusammen mit dem CVJM haben wir inzwischen den zweiten Schmetterlings-Garten angelegt im Rahmen der Aktion „Schmetterlinge statt Plastik-Tüten!“

5. Wir freuen uns, Ihnen mit der Firma „Aboca“ auch natürliche Arzneimittel aus der Toskana anbieten zu können - Einzelheiten auf Seite 27.



6. Auch Bewegung gehört zu unserem ganzheitlichen Verständnis! Beim diesjährigen 51.



Hagener Volkslauf durfte der Chef der Rathaus-Apotheke als Hauptsponsor den Startschuss geben - weiteres finden Sie auf Seite 27.

7. „Kompetent, ganzheitlich“ bedeutet für uns auch den aktiven Dialog mit anderen Partnern im Gesundheitswesen zu pflegen. So haben wir am „Hohenlimburger Gesundheitstag“ aktiv teilgenommen und viele gute Gespräche geführt, auch um zu zeigen, dass wir deutlich mehr bieten, als nur Arzneimittel abzugeben.



Viel Freude bei der Lektüre wünschen Ihnen

Ihr *Christian Fehske*
und *Klaus Fehske*

sowie das ganze hilfsbereite, gut gelaunte internationale Team Ihrer Rathaus-Apotheke Dr. Fehske
- Kompetent, engagiert, gastfreundlich, ganzheitlich!



FÜR DIE LEBENDIGKEIT UNSERER HAGENER INNENSTADT SIND WIR SELBST VERANTWORTLICH

Es gibt ständig Klagen, dass die Innenstädte veröden - da ist Hagen bestimmt kein Einzelfall.

Wer ist dafür verantwortlich? Die Städtebauer, die Politiker, die Großkonzerne... Die Anderen? Nein, wir müssen schon eine Teilschuld auch bei uns suchen. Jeder kann sein Geld nur einmal ausgeben - und das, was bei Amazon bestellt und bezahlt wurde, wird halt nicht beim Handel vor Ort gekauft. Natürlich gehört dazu auch der Unsinn von Verdi, die Initiative von Hagener Händlern und Gastronomen im Rahmen der geplanten Veranstaltung „Hagen blüht auf“ zum wiederholten Mal über den Kopf der Bürger hinweg zu verbieten. Diejenigen Verkäufer, die in diesen vier Stunden am Sonntag arbeiten, wollen etwas für die Attraktivität unserer Stadt tun, tun dies in aller Regel freiwillig und bekommen einen entsprechenden Ausgleich - dies gilt auf alle Fälle für die Mitarbeiter in Ihrer internationalen Rathaus Apotheke, Dr. Fehske. Außerordentlich dumm ist zusätzlich, dass zu dem Zeitpunkt der Veranstaltung „Hagen blüht auf“ gerade auch statistisch die meisten Bestellungen beim Versandhandel gemacht werden. Für die Aktion „Heimat shoppen“ der SIHK und des Hagener Einzelhandels haben wir einen Fragebogen erarbeitet, den Sie in den nächsten Wochen erhalten werden - ebenso unsere Mitarbeiter - warum es sinnvoll sein kann, vor Ort einzukaufen.

Trotzdem verschließen wir natürlich nicht die Augen vor der Verknüpfung von Online und Offline Informationen und Einkäufen. Im Internationalen Marketing bezeichnet man dies als „AIDA-Modell“ das bedeutet: Attention, Interest, Desire, Action - also der Kauf erfolgt in vier Phasen: Aufmerksamkeits-Erweckung durch Werbung in welcher Form auch immer. Wenn dieses beworbene Produkt meinen Bedürfnissen entspricht, erweckt es mein Interesse und möglicherweise habe ich sogar das Bedürfnis, es zu kaufen. Ob dieser Kauf dann direkt per Maus-Click im Netz erfolgt - oder beim Einzelhändler vor Ort, das hängt nun von vielen Faktoren ab: Ihre persönliche Einstellung, die Geschwindigkeit, die Haptik, des Anfassens, das allgemeine Einkaufserlebnis (Shoppens), Vertrauen zum Geschäft und Verkäufer, Kompetenz des Verkäufers (der Apothekenmitarbeiter) - und natürlich auch der Preis. Allerdings wird der Preis häufig überschätzt, da ein Produkt, von dem Ihnen ein fairer Verkäufer/Apotheker Ihres Vertrauens abrät - oder eine bessere Alternative empfiehlt - natürlich noch preiswerter ist als jenes „Schnäppchen“!

... und einen zweiten Begriff hatten wir vorn angesprochen VUCA - Welt: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity - d.h. Wir leben in einer Welt der zunehmenden Flüchtigkeit und Veränderung, der Unsicherheit, der Komplexität der Entscheidungen und Viel- bzw. Mehrdeutigkeit - dies verunsichert uns als Verbraucher! Es ist daher gut, in Hagen vertrauensvolle, kompetente Berater im Gesundheitswesen im Team der internationalen Rathaus-Apotheke, Dr. Fehske zu haben!

„LOCKENDER WEIDEPLATZ FÜR SCHMETTERLINGE“

So hat Claudia Eckhoff ihren wunderbaren Artikel über unseren zweiten Schmetterlings-Garten im Wochenkurier überschrieben!

Im Rahmen unserer Aktion „Schmetterlinge statt Plastiktüten“ haben wir für jede nicht genommene Plastiktüte 20 Cent gespendet und bereits vor einem Jahr in der Biostation am Haus Busch ein großes Beet mit Schmetterlingsanlockenden Pflanzen gestaltet.

In diesem Jahr haben wir mit vielen Sponsoren, bei denen wir uns herzlich bedanken, ein zweites Beet angelegt im Naturgarten des CVJM in Hagen Vorhalle.

- Der Rotary Club Hagen hat Garten-Geräte für die Jugendlichen gespendet.
- Die Baustoffhandlung Kruse hat das Beet eingeebnet mit Baugeräten.
- Die Dres. Lange von den HKW haben uns den Kalkschotter zur Verfügung gestellt
- Die Fa. Sammer hat die wunderbaren Schilder der Pflanzen gestaltet.
- Die graphische Gestaltung erfolgte durch die Firma Pffikus,
- der Transport des Schotters von den HKW zum CVJM erfolgte durch die Firma Sallermann

Und die Schmetterlings-anlockenden Pflanzen wurden von dem Naturgärtner Peter Albrecht zur Verfügung gestellt und unter Anleitung mit den Jugendlichen eingepflanzt.



Schauen Sie doch einfach mal im Stell 2 vorbei - der Naturgarten unter der sachkundigen Pflege von Kurt Ulbrich steht jederzeit offen.

RALUCA WAGNER VERSTÄRKT UNSER KOSMETIK-TEAM

Schon ein paar Mal haben wir darüber berichtet, wie wichtig uns Familienfreundlichkeit ist, und wie sehr wir uns über „Apotheken-Babies“ freuen. Auch wenn das unsere Teams hin und wieder etwas durcheinanderwirbelt. In unserem Kosmetik-Team beispielsweise hat sich Lisa gerade in ihre Babypause verabschiedet, dafür ist Ramona aus ihrer (zweiten) schon mal mit ein paar Stunden zurückgekommen. Weil inzwischen aber immer mehr Gäste auch für kosmetische Behandlungen zu uns kommen, haben wir Anfang des Jahres beschlossen, das Kosmetik-Team zu vergrößern. Und dann waren wir erst davon überwältigt, wie viele Bewerbungen wir erhalten haben (fast 40!) - und dann davon, was wir für ein Glück hatten, dass darunter auch unsere neue Kosmetikerin Raluca Wagner gewesen ist! Ihre Wurzeln hat sie in Rumänien, ist inzwischen seit fast 2 Jahrzehnten in Deutschland und hier an der Fachschule für dermatologische Kosmetik Dr. med. Schrammek in Essen zur Kosmetikerin ausgebildet worden. Zuletzt war sie im Beauty- und Spa-Bereich eines großen Hotels und hat sich in unserem Kosmetik-Team innerhalb kürzester Zeit schon prima eingelebt. Herzlich willkommen noch mal, Frau Raluca Wagner!



ABOCA - NATURHEILMITTEL AUS DER TOSCANA ERGÄNZEN UNSER SORTIMENT

Ein befreundeter Apotheker aus der Erfa-Gruppe gab uns den Tipp: In seiner Apotheke am Bodensee seien pflanzliche Produkte aus der Toscana inzwischen so beliebt, dass wir uns auch mal damit beschäftigen sollten. Die Namen der Mittel sind in Hagen bislang eher unbekannt - dachten wir: „GrinTuss“, „Golamir“, „Fitonasal“, „Colilen“ und „Neobianacid“, dann aber erlebten wir auf unserer Team-Fortbildung ein paar Überraschungen: „In Griechenland kennt das längst jeder!“ oder „Das Mittel zur Behandlung von zu viel Magensäure kenne ich schon lang aus Polen.“ Das sagen unsere internationalen Mitarbeiter aus Griechenland, Portugal, Spanien, Italien. In 14 Ländern ist das seit 40 Jahren an Heilpflanzen forschende Unternehmen Aboca schon präsent. Man legt Wert nicht nur auf Wirksamkeit und Sicherheit, sondern auch auf 100 % Natürlichkeit, innovative Formulierungen und Umweltschutz mit einem besonderen Augenmerk auf Nachhaltigkeit.



Einige der wichtigsten Mittel wollen wir kurz vorstellen:

- GrinTuss: als Hustensaft für Kinder oder Erwachsene, oder als Lutschtabletten geeignet bei trockenem und produktivem Husten, auf Basis von Honig und Molekülkomplexen wirkt schützend und lindernd auf die oberen Atemwege.
- Golamir: bei Halsschmerzen, verfügbar als Spray oder Lutschtabletten - lindert nicht nur den Schmerz, sondern schützt auch die Schleimhaut im Mund- und Rachenraum durch einen pflanzlichen Molekülkomplex.
- Fitonasal 2 Act: endlich ein abschwellendes Nasenspray, das nicht abhängig machen kann - und mit einem pflanzlichen Komplex aus Tanninen, Harzen, Polysacchariden und Flavonoiden die Nasenschleimhaut schützt.
- Neobianacid: anders als viele Mittel zur Behandlung von Sodbrennen wird durch Neobianacid nicht die Säureproduktion blockiert, oder die Säure neutralisiert - sondern es werden die Schleimhäute geschützt und regeneriert, selbst für Schwangere und während der Stillzeit ist es geeignet.



Wir beraten Sie ab sofort gern zu diesen und allen weiteren Aboca-Produkten, die wir ab sofort für Sie vorrätig haben!



REGULATIONSPHARMAZIE IN IHRER RATHAUS-APOTHEKE

Rein schulmedizinische Behandlungen stoßen oft an Grenzen: Gerade bei vielen chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Rheuma, aber auch bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die mit langwierigen Verdauungsstörungen verbunden sein können. Dabei gibt eine riesige Fülle sanfter, naturheilkundlicher Möglichkeiten, um die sogenannte „Grundregulation“ des Körpers zu verbessern.

Dazu zählt man unter anderem

- Heilfasten
- die Gift-Ausleitung nach einer Umwelt- oder Haarmineralstoffanalytik
- die Säure-Basen-Balance
- Darmsanierungen
- gezielte Supplementation mit Antioxidantien und anderen sogenannten „Lebensbausteinen“

Ende April haben gleich 8 Team-Mitglieder ihre Ausbildung zum „Fachberater Regulationspharmazie“ nach erfolgreicher Prüfung abgeschlossen, 3 sogar mit Prädikat* (was Seltenheitswert hat)! Ab sofort können wir Sie also noch besser zu sanften Heilmethoden beraten und dabei helfen, Ihre Grundregulation anzustoßen!

Ihnen stehen nun 10 Berater zur Regulationspharmazie zur Verfügung:

Annette Sieper*	Sara Hinz*	Ocka Appelhoff*	Vanessa Voß
Sonja Porske	Katja Tenzer	Corina Specht	Anja Rupsch
Fatima Muth	Cordula Schöler		

Veranstaltungstipp:

Am Do., 12.7. um 18:00 Uhr führt Christian Fehske Sie im Sparkassen-Karree einen Abend lang in einem Vortrag durch die wichtigsten Methoden der Grundregulation und zeigt auf, warum das Interesse an natürlichen Therapien und der aus dem süddeutschen Raum stammenden „Regulationspharmazie“ auch bei uns stetig zunimmt.



STAND AM 51. HAGENER VOLKS-LAUF AUF EMST

An unserem Infostand gab es kleine Erfrischungen mit wichtigen Elektrolyten für die Läufer - außerdem Informationen zum stationären Hospiz.

Von links: Ruth Sauerwein vom Förderverein für ein stationäres Hospiz in Hagen, Dr. Christian Fehske und unsere Aushilfe Georgios Karagiorgos



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



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



5. HÄGNER KUNDENSPIEGEL®
Platz 1 BRANCHENSIEGER
Unterster 10 City-Apotheken
93,6 % Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 92,9 % (Platz 1)
Brennstoffqualität: 94,2 % (Platz 1)
Medikamentverfügbarkeit: 93,6 % (Platz 1)
Kundenservice: 87,48/2016
N-706 (City-Apotheken) von N-906 (Gesamt)
MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Lahlh
www.kundenspiegel.de Tel: 0991/238847

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

Entgiften, entschlacken und schneller abnehmen mit Schüßler-Salzen

Die Schüßler-Salze unterstützen die Entschlackung und Entgiftung des Organismus, entstauen zusätzlich das Bindegewebe und helfen Ihnen beim Abnehmen im Rahmen Ihrer individuellen Stoffwechsellät. Die Schüßler-Salze kurbeln den Stoffwechsel noch einmal mit einer Extraportion Power an und beschleunigen die Vorgänge in Ihrem Körper beim gesunden Entgiften und Abnehmen. Unterstützen Sie Ihre Abnehmkur im Frühjahr mit unserem Schüssler Basis Paket:

- Nr. 4, Kalium chloratum D6: stoffwechsellanregend
- Nr. 6, Kalium sulfuricum D6: entgiftend, leberanregend
- Nr. 8, Natrium chloratum D6: den Wasserhaushalt ausgleichend
- Nr. 9, Natrium phosphoricum D6: den Säure-Base-Haushalt ausgleichend, unterstützt die Fettverbrennung und die Eiweissverdauung
- Nr. 10, Natrium sulfuricum D6: unterstützt die Ausleitung und Ausscheidung
- Nr. 11, Silicea D12: Bindegewebsmittel, wichtig für Haut und Nägel



Aktionen im Juni

04. bis 08. Juni Venenmesswoche

Müde, schwere Beine? Nächtliche Wadenkrämpfe? Kribbeln in den Beinen? Geschwollene Knöchel? Stechender Schmerz in den Beinen?

Das könnte an Ihren Venen liegen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin! (5 € Gebühr)

09. Juni

Vortrag

„Heilpflanzen im Umweltgarten des CVJM in Vorhalle“ (im Stell 2)

14. Juni

Doppelvortrag Ärztin und Apotheker: „Fit im Alter“

18:00 Uhr, Sparkassen-Karree

Ernährungstipps von 2 Experten:

Wolfgang Wirtz und Dr. Barbara Kremer-Wirtz.

Erfahren Sie an einem spannenden und informativen

Abend, wie auch Sie durch gesunde Ernährung oder

gezielte Ernährung „fit im Alter“ sein können, und

worauf Sie bei der Auswahl von Nahrungsmitteln und

Ergänzungen achten sollten!

12. bis 16. Juni

Megamax-Ausschank

Aufbaukost „Fit im Alter“



12. Juni

CAUDALIE-Aktion

Lassen Sie sich mit einer Kurzbehandlung verwöhnen.



15. Juni

Avène-Aktion

und kostenlose Hautanalyse.

Finden Sie Ihre optimale

Sonnenpflege

für empfindliche Haut.



Schau mal voruerken:

12. Juli

Vortrag

„Sanfte Regulation“ oder „chemische Keule“?

18:00 Uhr, Sparkassen-Karree

Natürliche Behandlungsmöglichkeiten für chronische Erkrankungen, Dr. Christian Fehske