



# Machen Sie Ihren Obstwein selbst –

und fachsimpeln Sie anschließend  
mit anderen Hobbywinzern!

## EINLADUNG

### zur 1. Hagener Obstweinverkostung

Am 13. Oktober, um 18.00 Uhr, laden wir Sie ein, eine oder zwei Flaschen Ihres selbst hergestellten Obstweines mitzubringen und zusammen mit anderen Hobbywinzern zu probieren.

Alles, was Sie zur Herstellung des Obstweines benötigen – außer Obst und Zucker – finden Sie bei uns: Hefen, Ballons, Schönungsmittel, Gärröhrchen, Öchslewaage usw. Bei Fragen beraten wir Sie auch gern. Wenden Sie sich am besten an unsere „Obstweinexperten“: Susanne Witte, Fatima Muth und Klaus Fehske.

Versuchen Sie doch einmal selbst Ihren eigenen Wein herzustellen. Es macht Freude und ist obendrein ein individuelles Geschenk für Freunde.

Schon heute sind Sie zur  
1. Hagener Weinverkostung der Hobbywinzer  
eingeladen!

Bitte holen Sie sich Ihre persönliche  
Anmeldung.

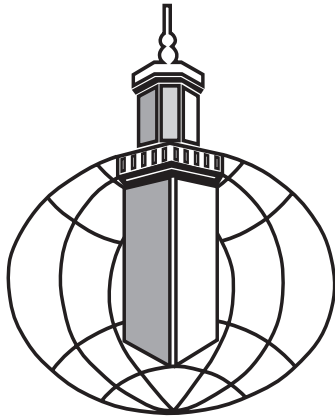
**Wir freuen uns auf Sie!**



**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

August-Ausgabe  
2003

### AUS DEM INHALT:

**Siegesfeier –  
Bundeswettbewerb**  
Seite 4

**Dr. A. Ide informiert:  
Heilfasten ist gesund**  
Seite 21

**Machen Sie Ihren  
Obstwein selbst**  
Rückseite

**freecall**

Unsere kostenlose  
Servicerufnummer  
**0800 5809500**

Liebe Leser  
der Gesundheitszeitung

### WAS IST DIES???

Wer es nicht sofort erkennt, findet die Antwort auf der Seite 4. Wir haben einen lange geäußerten Kundenwunsch endlich in die Tat umgesetzt und dabei auch noch ein paar weitere Änderungen durchgeführt.



Doch es gibt nicht nur die Änderungen im Kleinen, sondern auch Änderungen im Großen:

- Welche Änderung in der angestrebten Gesundheitsreform letztlich konkret auf Sie und uns zukommt, wissen wir noch nicht – wir können nur hoffen, dass die gewohnte **wohnortnahe Versorgung und Beratung für Arzneimittel erhalten bleibt** (einschließlich der entsprechenden Arbeitsplätze).
- Zum 1.7. hat es zum Teil schon erhebliche Änderungen bei Arzneimitteln gegeben – Rückrufe, Umstellungen, Umgruppierungen, Zwang zur Abgabe von Importarzneimitteln etc. (aus Sicherheitsgründen geben wir **Insuline** allerdings nach wie vor **nur als Originalprodukte** ab!).
- Bis auf Weiteres erhalten unsere Kundenkarteninhaber trotz dieser Änderungen nach wie vor **5 % Rabatt** auf alle **Freiwahlartikel** (d.h. Artikel, die Sie sich selbst nehmen können) und auf alle Teststreifen – **für Kosmetikartikel haben wir einen Kosmetikpass** mit einem ganz besonderen Rabatt – fragen Sie uns danach.
- Das Parkhaus der Volme-Galerie wird langsam fertig – es ist großzügig, hell und bietet immer ausreichend Platz – und unsere Kunden parken dort **30 Minuten gebührenfrei!**

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe der Gesundheitszeitung: Bilder von unserer **Siegesfeier als Bundessieger** im Weleda-Wettbewerb, einen Vortrag von Herrn **Dr. Ali Ide** über Heilfasten und eine **Einladung**, Ihren Obstwein selbst herzustellen und **gemeinsam** zu **probieren**.

Das internationale Team Ihrer Rathaus-Apotheke verabschiedet sich umschichtig in den Sommerurlaub und wünscht auch Ihnen einen gesunden und erholsamen Urlaub.

Ihr

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

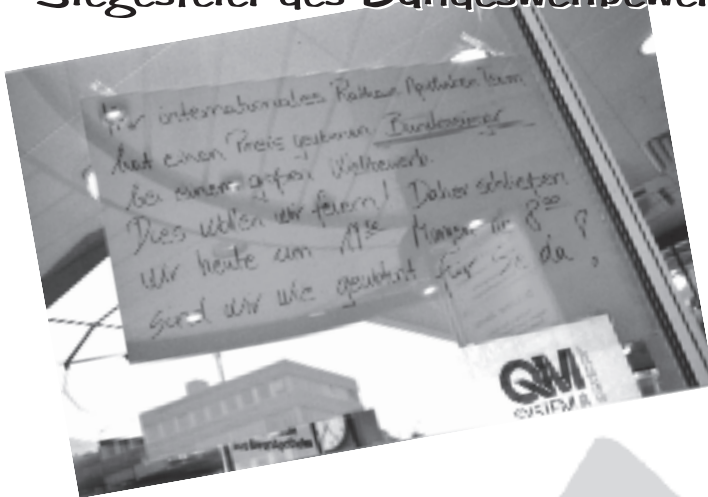
Von 7.30 bis 20.00 Uhr durchgehend geöffnet, Samstag 8.00 bis 18.00 Uhr  
oder im Internet unter:

[www.apotheke-fehske.de](http://www.apotheke-fehske.de)

**58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821**



# Siegesfeier des Bundeswettbewerbes zur Beratung und Verkauf von Rhinodoron Nasenspray



Anlässlich dieses tollen Erfolges Ihres internationalen Rathaus-Apotheken-Teams haben wir die Apotheke ausnahmsweise einmal schon um 19.30 Uhr geschlossen und sind in das wunderschön gelegene Hotel „Vierjahreszeiten“ am Seilersee gefahren, wo wir uns auf der sonnigen Veranda von Küche und Service des Hauses auf Einladung der Firma Weleda verwöhnen ließen – die Bilder geben einen kleinen Eindruck der harmonischen Stimmung.



## Rätsel- Auflösung

**Na, haben Sie das Rätsel der Vorderseite klären können?** – Durch das ausgesprochen kreative, sorgfältige und flexible „Tischlerteam Hoffmann“ haben wir endlich zwei **Taschenablagen** zwischen den Tischen montieren lassen – und dabei gleich auch noch unsere Bilderwand und die Kosmetikecke etwas modernisiert – gefällt es Ihnen?







# Heilfasten ist gesund

viele denken an Hungern, wenn Sie etwas vom Heilfasten hören, und manche glauben, dass man sich dadurch schaden kann. Bedauerlicherweise denken auch viele Ärzte ähnlich.

In Wirklichkeit ist das Heilfasten eine der besten Methoden zur Behandlung vieler Krankheiten. Vor allem bei Erkrankungen, die auch nicht so richtig auf die modernen Arzneimittel reagieren, wie erhöhter Blutdruck, Cholesterin und vor allem seelische Krankheiten und Hautkrankheiten.

Die Tiere z.B. wissen aus ihrem Instinkt heraus, dass Fasten gut ist und fasten, wenn sie krank sind. Fast jedes Tier lehnt das Essen ab, wenn es krank ist, vor allem Pferde, Katzen und Hunde fasten, bis sie gesund werden. Diese Tiere wollen nur ihre Ruhe und Wasser.

Auch alle Religionen der Erde haben das Fasten als gute Sache erkannt und das Fasten empfohlen. Naturvölker haben der Fasten als Zaubermittel praktiziert, um Probleme und Katastrophen vermeiden zu können.

Die alten Perser, Römer und viele Philosophen haben das Fasten zur Selbstdisziplin angewandt. Sie meinten, Fasten ist die beste Methode für Selbstdisziplin und Selbster-

fahrung. Man lernt, wie man Schwierigkeiten und unangenehme Situationen erträgt und meistert. Darüber hinaus haben diese Menschen entdeckt, dass sie nach dem Fasten gesundheitlich viel besser dran sind.

In der Medizin wird Fasten seit mehr als 10 000 Jahren als Medikament gegen Krankheiten benutzt.

**Der Begriff Heilfasten ist auf Hipokrates zurückzuführen, der Fasten als Heilmethode** angewandt und selbst immer wieder gefastet hat, vor allem, wenn er krank war.

In der Tat kann man durch Fasten viele viele Krankheiten, vor allem die heutigen Zivilisationskrankheiten (Hypertonie, Blutzucker, Übergewicht, Stress, Cholesterin) mit Erfolg behandeln und großen Nutzen ziehen.

Wenn wir essen, arbeiten die Verdauungsorgane und fast alle Zellen im Körper, um die Nahrung zu verdauen und zu verwerten. Wenn man fastet, gibt es keine Verdauungsarbeit. Diese Energie, die normalerweise für die Verdauung der Nahrung aufgebraucht wird, nutzt der Körper während des Heilfastens aus, um sich zu regenerieren, zu reinigen und zu entgiften. Jede Zelle, jedes Körperteil erholt sich während des Fastens.

**Man nimmt an, dass Heilfasten eine allgemeine Ordnungstherapie ist, bei der dem Körper die Gelegenheit gegeben wird, sozusagen Urlaub von den täglichen Verdauungsaufgaben zu machen und mit der eingesparten Energie Fehlfunktionen auszugleichen.**

**Fasten soll als Prophylaxe oder auch als Behandlung verstanden werden.**

*In der Gesundheitsvorsorge spielt das Heilfasten eine zentrale Rolle zur raschen Steigerung der Körperabwehr und Ausschaltung verschiedener Krankheitsrisiken, die sich aus der heute üblichen Ernährung, Lebensweise und Umweltbelastung ergeben.*

Das Fasten ist ein gutes Mittel gegen frühzeitiges Altern, besonders gilt das für die Haut. Falten, schlaaffe Haut und Unreinheiten an der Haut verschwinden.

Das Fasten heilt selbst nicht, aber es gibt dem Körper die Gelegenheit, sich selbst zu heilen, durch Erholung und Ruhe.

Aus verschiedenen Gründen bleiben im Körper sehr viele Reststoffe, die der Körper nicht braucht, und wenn man älter ist, werden diese Stoffe mehr. *Nur durch Fasten kann man den Körper seiner Gifte, die sich mit der Zeit in seinem*

*Inneren gesammelt haben, entledigen.*

Fasten erneuert viele Zellen im Körper und zerstört Fremdkörper, die nicht nützlich sind. Die durch irgendwelche Krankheiten geschädigten Körperzellen werden sortiert und ausgeschieden. An ihrer Stelle entstehen von Neuem gute, kräftige Zellen. Alles, was aus dem Körper ausgeschieden wird, also, was der Körper freiwillig abgibt, ist für ihn nicht so wichtig und eventuell schädlich.

*In der Gesundheitsvorsorge spielt das Heilfasten eine zentrale Rolle zur raschen Steigerung der Körperabwehr und Ausschaltung verschiedener Krankheitsrisiken, die sich aus der heute üblichen Ernährung, Lebensweise und Umweltbelastung ergeben.*

Fasten dient, wenn man es richtig anstellt, der Gesundheit. Fasten hilft zur Entgiftung, Entschlackung, Gewichtsreduzierung, Reinigung und Beseitigung von Beschwerden.

Im psychischen Bereich, so wird berichtet, entfaltet es heilsame Wirkungen, führt zu mehr Selbstbewusstsein und zur Bewältigung von allerlei komplexen und verdrängten Problemen.

*Fortsetzung  
in der September-Ausgabe*

