



**Offener Brief**  
**an unsere Bundesgesundheitsministerin:**



**Rathaus-Apotheke**  
**Internationale Apotheke**  
**Dr. Klaus Fehske**



- Fachpharmakologe DGPT.
- Fachapotheker für Arzneimittelinformation,
- Fachapotheker für theoretische und praktische Ausbildung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungsberatung

Im Gesundheitszentrum Badstrasse  
Ab 7.30 Uhr durchgehend geöffnet

04.06.2003

Frau Bundesgesundheits-Ministerin  
Ulla Schmidt  
Platz der Republik  
11011 Berlin

**„Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ – Ablösung der menschenfreundlichen persönlichen Versorgung durch anonyme Polikliniken und Ketten-/Versand-Apotheken??**

Sehr geehrte Frau Ministerin Schmidt,

bei drastisch sinkenden Einnahmen der Krankenversicherungen durch immer mehr Arbeitlose einerseits und andererseits einer immer effektiveren Gesundheitsversorgung bei immer älteren Patienten sind drastische Einsparungen im Gesundheitswesen unumstritten notwendig. Aber wollen Sie dabei wirklich gleichzeitig das bisherige menschenfreundliche System unserer ortsnahen Untersuchung, Beratung und Versorgung durch Fachärzte und Apotheken zerstören? Wollen Sie den Patienten (und Wählern) wirklich empfehlen „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihr Call-Center (in Irland) und zur Untersuchung oder OP reihen Sie sich in die 3-monatige Warteschlange vor den Polikliniken ein – Sie helfen damit gleichzeitig, ein weiteres Stück des aktiven Mittelstandes zu zerstören, jungen Frauen ihre Teilzeitarbeitsplätze zu nehmen und die Städte weiter in den Ruin zu treiben, da Steuern der entstehenden Großkonzerne im Gesundheitswesen nicht mehr in Deutschland anfallen!“ Ist ihnen eigentlich bekannt, dass Gesundheit nicht nur durch Apparate und Arzneimittel wiederhergestellt wird sondern ganz besonders durch den persönlichen Kontakt zu Ärzten, Apothekern und deren Mitarbeiterinnen? Diese für die Genesung (und Gesundheitsvorsorge) so wichtigen persönlichen Kontakte wollen Sie durch anonyme Polikliniken, ausschließlich profitorientierte Kettenapotheken und distanzierter Versandhandel ersetzen? Können sie sich vorstellen, dass gerade dies krank machen kann?

Es gibt zahlreiche sinnvolle Vorschläge zu Kostenreduktion im Gesundheitswesen von Ausgrenzungen einzelner Leistungen über kritische Bewertungen bestimmter Methoden bis zur höheren Eigenverantwortung aller Beteiligten – überlegen Sie aber bitte, ob das irreversible Zerstören der persönlichen Beratung des Patienten durch den Facharzt und Apotheker nicht ganz rasch die Kosten im Gesundheitswesen steigen lässt, statt sie zu reduzieren – selbst Tiere werden ebenso wie Menschen allein durch den Entzug persönlicher Zuneigung krank!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Klaus Fehske

P.S. Hat das von Ihnen vorgeschlagene System nicht fatale Ähnlichkeit mit dem in der zusammengebrochenen DDR und haben Sie persönlich keine Angst, in Ihrem geplanten anonymen unmenschlichen „Gesundheitsapparat“ selbst einmal ernsthaft krank zu werden?

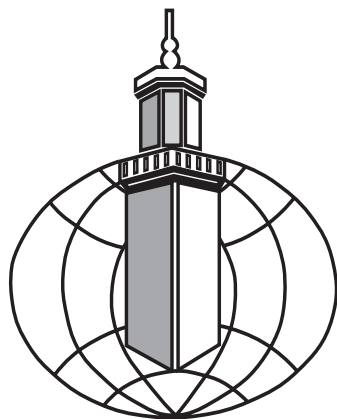
Rathaus-Apotheke – Internationale Apotheke  
Dr. Klaus Fehske  
Badstrasse 4 · 58095 Hagen  
Tel.: 3 26 63 · Fax: 9 15 98 21  
e-mail: Rathaus-Apotheke-Hagen@t-online.de  
www.apotheke-fehske.de

Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen



# GESUNDHEITSZEITUNG

aus Ihrer



## Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



**Dr. Klaus Fehske**  
Fachpharmakologe DGPT,  
Fachapotheker für  
Arzneimittelinformation,  
Theoretische und  
Praktische Ausbildung –  
Gesundheitsberatung,  
Ernährungsberatung

Juli-Ausgabe  
2003

### Liebe Leser der Gesundheitszeitung,

zu Beginn dieses Jahres gab es einen bundesweiten Wettbewerb unter Apotheken, welches Team am überzeugendsten bei Nasentropfen über die Probleme informieren kann und als sinnvolle Alternative erfolgreich Rhinodoron empfiehlt. Wir sind stolz darauf, dass Ihr internationales Rathaus-Apotheken-Team diesen Wettbewerb eindeutig gewonnen hat und einen Scheck über 500 Euro für ein Team-Essen erhielt.



Auf der Seite 4 dieser Gesundheitszeitung finden Sie die versprochenen **Lösungssätze**, um das Gleichgewicht Ihres Körpers zwischen Gesundheit und Krankheit positiv zu beeinflussen. Auf der Seite 21 finden Sie ein paar Informationen über eine außergewöhnlich schöne und **natürliche Sonnenpflegeserie von LIERAC** mit den Gewürzpflanzen Kurkuma, Vanille und Zimt.

Auf der Rückseite schließlich finden Sie einen **offenen Brief** an unsere Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, die ganz offensichtlich die wohnortnahe Versorgung von Patienten durch Fachärzte und Individual-Apotheken gegen jede Vernunft abschaffen möchte.

Zwei interessante Hinweise noch:

Vom **7. bis 19.7.2003** finden unsere **Diabetesinformationswochen** statt, in denen wir unter anderem Ihre Geräte testen, tauschen und Ihnen viel Info-Material zur Verfügung stellen. Machen Sie mit bei unserem Zucker-Ernährungsrätsel!

Das **Hagener Barockorchester** wird in diesem Jahr **50 Jahre alt!** Es wird musikalisch geleitet von Thomas Schmidt und organisatorisch von Hiltrud Fehske, die dort Bratsche spielt. Das Jubiläumskonzert findet im alten Stadtbad Haspe statt und steht unter dem Motto „Musikalische Begegnungen mit der Familie Bach“. Leider gibt es nur 100 Eintrittskarten – wir können Ihnen aber einzelne Karten besorgen und würden uns über Ihren Besuch freuen!

**Einen wunderschönen Juli wünschen Ihnen**

Ihr   
und das internationale Rathaus-Apotheken-Team

### AKTIONEN

7.7. bis 19.7.2003

**DIABETES-  
INFORMATIONSWOCHE**

22.7. bis 26.7.2003

**VICHY  
SONNENSCHUTZ-  
BERATUNGS-WOCHE**

**freecall**

Unsere kostenlose  
Servicerufnummer  
**0800 5809500**

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**



## Sieben Versuche von **Lösungsansätzen** für das Gleichgewicht Ihres Körpers zwischen Gesundheit und Krankheit

### 1. *Sich selbst lieben!*

Vor sich selbst wegzulaufen, kann krank machen – sich selbst anzunehmen, ist ein wichtiger Schritt! Benedikttermönche formulieren es so: „Sei freundlich zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Hildegard von Bingen, die bis heute faszinierende Äbtissin aus dem Rheingau, hat schon um 800 erkannt: „Was der Saft für den Baum ist, ist die Seele für den Menschen.“

Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, welche Religion oder Weltanschauung er zur Hilfe nimmt, um für sich selbst das notwendige Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen: Christentum oder andere Religionen, Therapiegruppen, Selbsthilfegruppen, Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Bachblüten, Ayurveda, Kneipp-Therapie oder was auch immer. –

### 2. *Ordnung schaffen!*

Auch Unordnung kann krank machen! Damit ist nicht nur die aufgeräumte Wohnung, der Garten und der Schreibtisch gemeint, sondern auch die Beziehung zu anderen Menschen und sogar im eigenen Körper durch bewusstes Essen, Fasten, Entschlacken – ebenso das Gleichgewicht von Säuren, Kalorien und Fetten. In ihrem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ beschreibt Karen Kingsten auch die Effekte ungeordneter Ernährung auf einzelne Krankheitsbilder.

### 3. *Gelassenheit üben!*

Hektik macht krank! In einer schönen Geschichte fragt ein amerikanischer Manager einen tibetanischen Mönch nach dem Geheimnis seiner Stärke. Antwort: „Wenn ich esse, dann esse ich – wenn ich rede, dann rede ich – wenn ich ruhe, dann ruhe ich – und Ihr Amerikaner wollt alles zusammen tun.“ – Moderne Zeitmanager, wie Lothar Seiwert, haben solche Ideen etwa unter dem Begriff „Entschleunigung“ aufgenommen.

Wir sollten lernen, unabänderliche Dinge zu akzeptieren wie Wetter, nervige Kunden, nicht beeinflussbare Krankheiten oder auch den **eigenen Lebenszyklus**. – Konkret auch, sich den **Luxus** zu leisten, eine Grippe einmal auszukurieren und nicht gleich mit Antibiotika zu beschießen, wie viele Eltern es etwa vom Kinderarzt erwarten. Diese Eltern wundern sich dann, dass ihr Kind immer wieder krank wird.

### 4. *Strukturen schaffen und einhalten!*

Feste Rituale etwa beim Ablauf des Essens wie: Sitzen, Beten, Servietten, Gläser, Kerzen, Blumen usw. sind wichtig. – Regelmäßige Strukturen des ganzen Tagesablaufes, der Woche und des Jahres erleichtern unserem Körper die Orientierung und sind im Klosterleben eine wesentliche Kraftquelle für Mönche, Nonnen und Gäste.

Bei solchen Ritualen ist vor allem wesentlich der **Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung** des Körpers. Das periphere Nervensystem kennt nämlich nur zwei Zustände: einerseits **Stress**, Angst, Kampf hervorgerufen durch Adrenalin – andererseits **Regeneration** und Verdauung – hervorgerufen durch Acetylcholin. Wird das Gleichgewicht zwischen diesem so genannten Sympatikus und Parasympatikus gestört, sprechen wir von vegetativer Dystonie.

Wenn wir immer **schneller, besser, größer und erfolgreicher** werden wollen, ohne angemessene Regenerationsphasen zwischendrin, führt dies zu einem erhöhten Adrenalinspiegel im Blut und langfristig zu Herzbelastung, Bluthochdruck, Asthma, Gastritis usw.

### 5. *Gemeinschaft suchen und pflegen!*

In unzähligen Studien wurde gezeigt, dass Menschen in intakten Gruppen gesünder sind als Einzelpersonen oder Menschen, die permanenten Konflikten ausgesetzt sind. Eine bemerkenswerte Untersuchung wurde an 450 amerikanischen Studenten durchgeführt, die Nasenspray mit **Grippeviren** erhielten. Diejenigen Studenten, die mindestens 5 soziale Gruppen angeben hatten, in denen sie sich wohl fühlen, bekamen signifikant weniger häufig Schnupfen.

**John Templeton** hat in einer Studie bei 4.0000 Senioren herausgefunden, dass diejenigen, die regelmäßig in die Kirche gehen, durchschnittlich 7 Jahre länger leben, 25 % weniger häufig ins Krankenhaus kommen und es auch 25 % früher wieder verlassen. Diese positiven Ergebnisse fand man übrigens nicht bei solchen Senioren, die die Messfeiern **nur am Fernseher** verfolgten!

### 6. *Vergebung und Versöhnung suchen!*

Schon Pfarrer Kneipp erkannte, dass er Patienten, denen er überhaupt nicht helfen konnte, unbedingt die Gelegenheit zur Beichte geben musste. Er bezeichnete dies als „Reinigung von Herz und Seele“. In der christlichen Lehre ist die „Vergebung“ von Schuld – wörtlich nämlich die „Abgabe“ an jemanden anderen – ein sehr tröstlicher und hilfreicher Weg! Jörg Müller und David Dejori beschreiben in ihrem Buch „Heilung durch Versöhnung“ eindrucksvolle Beispiele, wie eine Heilung von Krankheit erst nach Verarbeitung einer Konflikt- oder Schuld-situation möglich war.

Beziehungskonflikte können ebenso krank machen. **„Gemeinsam in die Falle gehen“** heißt ein amüsant illustriertes Taschenbuch von Guglielmo Gulotta, in dem er beschreibt, wie Paare häufig immer wieder in die gleichen krankmachenden Situationen hineingeraten.

Daher zum letzten Punkt:

### 7. *Freude schenken*

#### *und Streicheleinheiten erhalten:*

Der Spiegel hat von der **„Körperkontaktmangelgesellschaft“** gesprochen, wenn wir uns nur noch begegnen hinter Lenkrädern, über Telefon, per E-Mail, per Videokonferenz, über Computerspiele, im Internet-Chat-Room usw. – Benediktinermonche empfehlen wieder zu lernen, **dem Gesprächspartner mit allen 5 Sinnen zuzuhören** – so können wir ihn besser verstehen, ihm Freude schenken, ihm vielleicht sogar helfen – und letztlich kommt diese Freude über das Helfen zu uns selbst als Wärme zurück.

**Lassen Sie uns also unsere Glückshormone pflegen! Vielleicht schweben wir dann kurzfristig im 7. Himmel – auf alle Fälle haben wir etwas für unsere Gesundheit getan!**



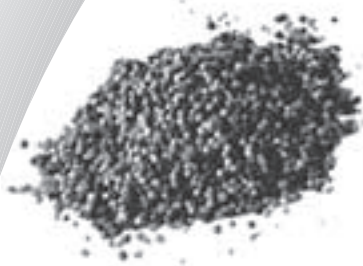


**Rathaus-Apotheke**  
Internationale Apotheke  
Dr. Klaus Fehske



# LIERAC

## SONNENPFLEGE



# ULTRA

Bräunend  
Schützend  
Reparierend

3 komplementäre Wirkungen für eine strahlende, tiefe Bräune – optimal geschützt und gepflegt.

Um schneller eine tiefe, goldene Bräune zu erlangen, haben die Laboratoires LIERAC auf Aktivstoffe aus dem Indischen Ozean gesetzt, die dort seit Urzeiten in den Verschönerungsriten der Frauen angewandt werden:  
**Ozeanischer Safran (Kurkuma), Vanille und Zimt.**

### EINE HERRLICHE BRÄUNE

**Bräunungsintensivierende und schützende Gewürze in umfassend pflegenden Rezepturen für eine goldene, herrlich gepflegte Haut in der Sonne.**



#### KURKUMA

für eine tiefe,  
kupferfarbene Bräune

Kurkuma regt die Melaninproduktion an und wirkt dadurch tief bräunend. Außerdem ist das Gewürz reich an Kurkuminoiden mit hohen Reparatur-Eigenschaften



#### LA VANILLE

Das feinste aller Gewürze für eine strahlend schöne und weiche Haut

Vanille wirkt nicht nur regenerierend, sondern besitzt zudem noch feuchtigkeitsspendende und glättende Eigenschaften.



#### ZIMT

Die bekannteste aller Baumrinden für eine gestärkte und tonisierende Haut

In der Kosmetik wird Zimt für seine beruhigende, ausgleichende Wirkung geschätzt. Seine starke Vitamin P-Aktivität regt die Mikozirkulation unter der Hautoberfläche an.

# LIERAC

## SONNENPFLEGE

