



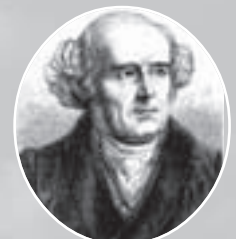
TIPPS zur Zusammenstellung Ihrer persönlichen REISEAPOTHEKE

- **Pflaster**, Wundverband und Wunddesinfektionsmittel
- **Splitterpinzette, Zeckenzange**
- **Wund- und Heilsalbe** (Calendula Wundsalbe®)
- **Fieberthermometer**
- **schmerzstillende Salbe** (Vaxicum® oder Arnika Wundtuch® Wala)
- **Mittel gegen Juckreiz**
(Combudoron® Gel hilft sehr gut bei Insektenstichen und Sonnenbrand)
- **Sonnenschutzmittel**
- Zuverlässig und schnell wirksame **Medikamente gegen Durchfall**
und ein Pulver zum Auflösen
um den Mineral- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers auszugleichen.
- **Mittel zur Schmerz- und Fiebersenkung**
- **Medikamente gegen Reise- und Seekrankheit** (Reise-Tabletten, Zintona®)
- **Schutz vor Insekten** (Mückenschreck®, Insektenschreck®)
- **Magen-Darm Verstimmung, Übelkeit** (Rathaus Bitter)
- **Mittel gegen Verstopfung**

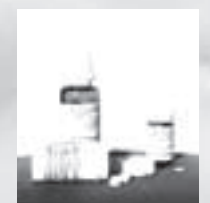
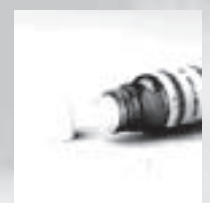


Homöopathische Reiseapotheke

- ❖ **Arnica D6:** „Erste Hilfe-Mittel“ nach einem Unfall mit Blutergüssen
(nach Sportverletzungen mit Prellungen, Zerrungen) zur besseren Wundheilung
- ❖ **Belladonna D6:** Fieberhafter Infekt mit Hals- und Schluckbeschwerden;
Sonnenbrand: Haut ist schmerzhaft gerötet
- ❖ **Apis D6:** Insektenstiche mit Schwellung, Brennen und Jucken; allergische Hautschwellung;
gerötete juckende Augenlider
- ❖ **Ledum D6:** Insektenstiche: punktförmige Stiche, Haut ist stark gerötet und juckt
- ❖ **Okoubaka D3:** Reisedurchfall, Prophylaxe: 3-5 Tage vor Reiseantritt 2 x tgl. 5 Glb.,
Entgiftung nach Magen-Darm-Verstimmungen
- ❖ **Gelsemium D6:** Panische Flugangst, Kopfschmerzen (im Hinterkopf/Nacken), migräneartig
- ❖ **Rhus toxicodendron D6:** Herpes, Verstauchung (abschwellend und schmerzlindernd)
- ❖ **Cocculus D4:** Reiseübelkeit; starke Übelkeit und Brechreiz
Schlaflosigkeit bei Zeitverschiebung auf Reisen
- ❖ **Nux vomica D6:** Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Übelkeit und Erbrechen nach Überessen, „Kater-Mittel“
- ❖ **Coffea D6:** Schlafstörungen



Samuel Hahnemann
(1755–1843)



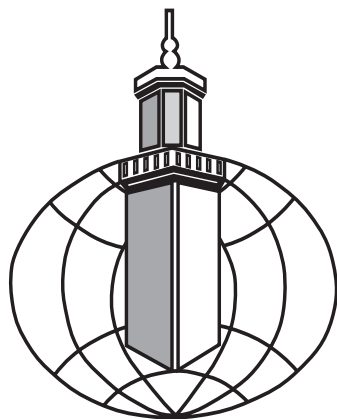
**Bei Fragen zur homöopathischen Reiseapotheke beraten Sie gern
unsere Spezialisten auf diesem Gebiet:**

Dr. Klaus Fehske, Annette Sieper und Astrid Polei!

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

Juli-Ausgabe
2005

AUS DEM INHALT:

**Magnesium-Sauerstoff-
Therapie**
Seite 2

**Ganzheitliches
Gesundheitsbewusstsein**
Seite 35

**Tipps zur
Zusammenstellung
Ihrer persönlichen
Reiseapotheke**
Rückseite

freecall

**Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500**

Liebe Leser der Gesundheitszeitung,

vier strahlende Gesichter sehen Sie hier:
Stephan Fehske ist mit seiner Partnerin Lydia
Steinbach in Konstanz gerade Deutscher Meister
bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften
im Tennis-Mixed geworden.
Hiltrud Fehske hat die beiden begleitet und von
unglaublich spannenden, packenden, engagier-
ten Klasse Tennis-Spielen berichtet – herzlichen
Glückwunsch!



Frau Prof. Dr. Elfriede Leniger-Follert hat aus
ihren experimentellen Untersuchungen am Max-
Planck-Institut eine praktische Methode zur Ver-
minderung von Durchblutungsstörungen ent-
wickelt. Wir freuen uns über die sehr gute harmo-
nische Zusammenarbeit.

Auf der Seite 2 finden Sie einige Erläuterungen
zur dieser Methode der Reduktion von Durch-
blutungsstörungen.

Wie Sie wissen, versucht Ihr Rathaus-Apotheken-
Team Sie rundherum um Ihre Gesundheit zu
beraten und nicht nur Tabletten abzugeben. So
habe ich bei der Gesundheitswoche der Deut-
schen Bank einen Vortrag gehalten zum Thema:
„Heilen durch Liebe – Gesundheit als Gleichge-
wicht zwischen Geist, Körper und Seele“.

Um dieses ganzheitliche Gesundheitsdenken
auch auf alle Teammitglieder zu übertragen, ha-
ben wir im letzten Monat in dem schönen Hagener
Feinschmecker-Restaurant „Milius“ zusammen
mit Herrn Karl J. Hierl ein Training durchgeführt.

Bilder von dem harmonischen und effektiven
Treffen finden Sie auf der Seite 35.

Bevor wir Sie nun in den wohlverdienten Som-
merurlaub entlassen, finden Sie auf der Rück-
seite Ihrer Gesundheitszeitung noch ein paar
Tipps für die Reiseapotheke. Aufgrund der
Weiterbildung von Annette Sieper, Astrid Po-
lei und Klaus Fehske haben wir diesmal auch
wertvolle Hinweise für eine homöopathische
Reiseapotheke zusammengestellt.

**Wir wünschen Ihnen einen wunderschö-
nen Urlaub und kommen Sie heil und ge-
sund zurück.**

Ihr *Klaus Fehske*

**und das internationale Rathaus-Apotheken-
Team**

PS: Achten Sie auf unser Gehirnjogging-Ge-
winnspiel – wir verlosen Ginkgobäumchen!

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**

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



Magnesium-Sauerstoff-Therapie:

Neue physiologische Therapie als Ergänzung zur konventionellen Behandlung von Durchblutungsstörungen



Im Juli 1983 – vor genau 22 Jahren – entdeckte ich im Rahmen unserer Grundlagenforschungen in Dortmund am Max-Planck-Institut für Systemphysiologie den Mechanismus

der Verengung der Mikrogefäße bei verschiedenen Erkrankungen. Als Mikrogefäße werden kleine Blutgefäße bezeichnet, die einen Durchmesser von weniger als einem halben Millimeter (1/2 mm) besitzen. Dieses so genannten Widerstandsgefäße entscheiden letztlich, wie viel Blut in den einzelnen Organen fließt, also z.B. im Herzgewebe, im Gehirn, in der Netzhaut der Augen, im Innenohr, in der Lunge, in der Leber, in den Nieren, in den Füßen usw. und damit, wie gut oder schlecht die Sauerstoffversorgung der Zellen ist. Von einer guten Sauerstoffversorgung der Zellen und Gewebe hängt es ab, ob die verschiedenen Funktionen und Tätigkeiten der Zellen und schließlich des Gesamtorganismus normal ausgeführt werden können

Bei allen Durchblutungsstörungen, die durch unterschiedliche Faktoren und Erkrankungen ausgelöst werden, wird die Außenseite der Gefäßmuskeln negativ gegenüber der positiv geladenen Innenseite in der Wand der kleinen Gefäße (sog. „Kalium-Depolarisation“). Diese Ladungsumkehr ist der Auslöser für die Kürzung der ringförmig angeordneten Gefäßmuskeln und damit für die Gefäßverengung. Somit fließt in der Folge noch weniger Blut. Daraus resultieren über kurz oder lang schwere Folgeerkrankungen: z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen der Augennetzhaut, Maculadegeneration, Alzheimer Demenz, hypertensive Herzkrankheit, Tinnitus, Hörsturz, nicht heilende Ulcera an den Beinen, diabetische Mikrogefäßkrankungen, Nierenerkrankungen, Osteoporose usw.

Vor etwa 4 Jahrzehnten begann ich im Rahmen meiner wissenschaftlichen Arbeiten mit der Untersuchung des Mechanismus der Verengung der Mikrogefäße bei verschiedenen Erkrankungen.

Nach langjähriger Forschung gelang es mir erstmals am Gehirn, diese durch übermäßigen Kaliumausstrom aus den Nervenzellen bedingte elektrische Umladung der Gefäßmuskeln im Gehirn zu entdecken und durch sog. „Kalium-Antagonisten“ die Verengungen und Verschlüsse der Mikrogefäße im Gehirn rückgängig zu machen. Damit gelang es, die Durchblutung im Gehirn nachprüfbar und messbar zu verbessern und teils sogar zu normalisieren. Die zunächst verwandten und untersuchten Substanzen waren jedoch wegen ihrer komplizierten Struktur nicht für den Routineeinsatz in Klinik und Praxis geeignet.

In den späteren 80er Jahren entdeckte ich, dass Magnesium-Ionen geeignet sind, die ungünstige Ladungsverteilung an den Gefäßmuskeln der Mikrogefäße zu überwinden, um wieder für normale physiologische Ladungs- und Spannungsverhältnisse zu sorgen. Im Rahmen meiner Untersuchungen prüfte ich, wie viele Magnesium-Ionen injiziert werden müssen, um den Überschuss an elektrisch negativen Ladungen an der Außenseite der Gefäßmuskeln auszugleichen und im Gegenteil sogar einen Überschuss an elektrisch positiven Ladungen zu erzielen. Im Rahmen dieser Versuche stellte sich heraus, dass bei intravenöser Injektion der exakt berechneten Ladungsmenge bzw. der berechneten Magnesium-Ionen-Menge es möglich ist, die verengten Mikrogefäße zu öffnen und zu erweitern.

Seit Anfang der 90er Jahre habe ich die Magnesium-Therapie in meiner Arztpraxis bei Patienten mit schweren Durchblutungsstörungen systematisch angewandt und diese Therapie mit der Einatmung von molekularem, physiologischen Sauerstoff über mehrere Stunden täglich kombiniert. Bereits in den 70er Jahren hatte ich durch Messungen der Sauerstoffversorgung und gleichzeitig der Mikrozirkulation im Gehirn nachgewiesen, dass entgegen der bisherigen wissenschaftlichen Annahme Sauerstoff die Mikrogefäße nicht verengt, sondern im Gegenteil diese sogar erweitert. Beim Einatmen von 100% Sauerstoff anstelle normaler Luft mit 21% Sauerstoff steigen krankheitsbedingte, sehr tiefe Sauerstoffdruckwerte im Gehirn und in anderen Organen wieder an und können sogar bei geöffneten Mikrogefäßen völlig normalisiert werden. Mit dieser kombinierten Magnesium-Sau-

erstoff-Therapie habe ich inzwischen viele Patienten mit schweren und auch mit leichten Durchblutungsstörungen, besonders der Mikrozirkulation, erfolgreich behandeln können. Voraussetzung für den Erfolg ist jedoch, dass gleichzeitig mit Beginn dieser physiologischen Therapie die Risikofaktoren für die Gefäßerkrankungen beseitigt werden müssen. Das bedeutet beispielsweise, dass der Blutdruck rund um die Uhr nicht höher als 140/85 mm Hg betragen darf. Blutzucker, Cholesterin, Neutralfette, Harnsäure usw. müssen im optimalen Normbereich liegen und ggf. mit entsprechenden Medikamenten gesenkt und eingestellt werden. Das Blut selbst muss eine hohe Fließfähigkeit haben, d.h. dass die Menge der roten Blutzellen pro Volumeneinheit Blut nicht zu hoch sein darf. Das lässt sich durch einen Aderlass oder durch Blutspenden erreichen, da die entnommene Blutmenge automatisch durch Wasser vom Körper selbst ersetzt wird und es somit zu einer echten Blutverdünnung kommt. Selbstverständlich ist auch Rauchen ausgesprochen schädlich und muss ggf. durch eine begleitende Raucherentwöhnung vermieden werden. Schließlich ist auch eine Ernährungsberatung durchzuführen und ggf. eine Gewichtsreduktion anzustreben.

Werden alle genannten Bedingungen und Voraussetzungen eingehalten und wird die Magnesium-Sauerstoff-Therapie in korrekter Weise und in richtiger Dosierung konsequent durchgeführt, so lassen sich erfreulicherweise viele Krankheiten bessern und damit verbundene Schmerzen lindern. Der Weg der Besserung erfordert jedoch Beständigkeit und Mitarbeit des Patienten.

Diese von mir entwickelte, neue physiologische Therapie ersetzt nicht chirurgische und interventionelle Katheter-Verfahren bei Gefäßerkrankungen von Herz, Gehirn oder Extremitäten, sondern ist eine einfach durchzuführende ergänzende Therapie, die Durchblutungsstörungen, die in unserer hoch zivilisierten Gesellschaft vermehrt auftreten, entgegenwirken und vorbeugen kann.

gez. **Prof. Dr. med. Leniger-Follert**

praktische Ärztin, Fachärztin für Physiologie
 Schwerpunkt Mikrozirkulationserkrankungen
 Naturheilméizin, außerplanmäßige Professorin
 der Ruhruniversität Bochum



Ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein –

Ein wichtiger Baustein der Beratung durch Ihr internationales Rathaus-Apotheken Team



Foto: Michael Kleinrensing

Die Veranstalter der Gesundheitswoche von Deutscher Bank und DKV stehen parat: Kunden und Gesundheitsinteressierte sind zu Fachvorträgen und Fitness-Checks eingeladen.

Bei der interessanten Initiative der Deutschen Bank unter ihrem Niederlassungsleiter Herrn Thomas Biermanski, habe ich einen Vortrag gehalten zum Thema: „Heilen mit Liebe – Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele“



Die Apotheker/innen Annette Sieper, Astrid Polei und Klaus Fehske nehmen gerade an einer Weiterbildung der Apothekerkammern teil zum „Fachapotheker für Naturheilverfahren und Homöopathie“, indem wir uns sehr intensiv mit der Bewertung alternativer Heilmethoden beschäftigen und mit Überlegungen zum eigenverantwortlichen Umgang mit unserem Körper.

Am 4. Juni haben wir dann im schönen Feinschmeckerrestaurant „Milius“ in Eilpe unter der Leitung von Herrn Karl J. Hierl ein Seminar durchgeführt, in dem wir im Team miteinander überlegt haben, wie wir unser Wissen über ein ganzheitliches Verständnis des Gleichgewichtes zwischen Gesundheit und Krankheit zunächst einmal innerhalb des gesamten Apothekenteams vermitteln können und dann natürlich auch an Sie als Kunden weitergeben können. Wie Sie auf den Bildern sehen, hat es viel Freude gemacht und uns gemeinsam auch wieder neue Ideen zur praktischen Umsetzung vermittelt.

