

Gastfreundschaft erleben:



kompetente Beratung, umfassender Service, strahlende Gesichter!



Dr. Klaus Fehske


Fachpharmakologe
DGPT, Fachapotheker für
Arzneimittelinformation,
Allgemeinpharmazie – Ernährungsbereitung,
Gesundheitsberatung
und Prävention, Naturheilkunde und Homöopathie.


Jetzt ganz neu:
„Geriatrische Pharmazie“


7 Extrapunkte für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden:

 10 Apotheker/innen mit 25 Weiterbildungs-Qualifikationen

 22 PTA's – Beratung zusammen in über 12 Sprachen

 3 Kosmetikerinnen und 4 Dermofachberaterinnen

 über 20 verschiedene Kosmetik-Depots inklusive Behandlung

 Homöopathie, Naturheilkunde, Umweltuntersuchungen

 über 20.000 verschiedene Artikel vorrätig – 97% Sofortlieferfähigkeit!

 **P** 60 min gebührenfreies Parken in der Volme Galerie (ab 10 € Einkauf)



Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke Dr. Fehske
Im Gesundheitszentrum Badstraße
© 0 23 31- 3 26 63 • www.apotheke-fehske.de



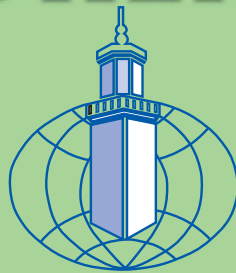
Unsere Öffnungszeiten: Täglich 7.30 bis 20 Uhr • Sa 8 bis 19 Uhr

Apotheker Dr. Klaus Fehske

GESUNDHEITSZEITUNG



Klaus



Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske

Fachpharmakologe DGPT – Fachapotheker für Arzneimittelinformation, Allgemeinpharmazie, Theoretische und Praktische Ausbildung – Prävention und Gesundheitsberatung, Ernährungsberatung, Naturheilverfahren und Homöopathie
NEU: Geriatrische Pharmazie

Fehske



Minisymposium zum 25-jährigen Bestehen des Gesundheitszentrums Badstraße zum Thema „Vorbeugen ist besser als heilen“ zeigt großes Spektrum auf. (Seite 2)



Vier Autoren des wissenschaftlichen Artikels über die Genauigkeit von Blutdruck-Messgeräten freuen sich über die gemeinsame Publikation in der Zeitschrift „der Hausarzt“. (Seite 27)



Volmarsteiner Bote berichtet über die langjährige Aktivität des Rotary-Clubs Hagen. (Seite 27)

AKTIONEN IM AUGUST:

- 6.8.2009 „Regenerierende Pflege für zeitlose Schönheit“ Testen Sie die Granatapfelserie von WELEDA
- 17. – 22.8.2009 Blutgruppenbestimmung: 4,50 Euro
- 20.8.2009 Bepanthol – Kinderaktion mit Beppi dem blauen Drachen
- 24. – 28.8.2009 Venenmessung – 2,00 Euro Gebühr als Spende für den Kinderschutzbund
- 27.8.2009 Sparkassen Karree, 18 Uhr, Ref. Dr. Klaus Fehske „Gesundheit – auch ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele“



Das Symposium – „Vorbeugen ist besser als heilen“

Symposium „Vorbeugen ist besser als heilen“ des Gesundheitszentrums Badstraße zum 25-jährigen Jubiläum war ein voller Erfolg und zeigt die Vielseitigkeit auf!

Vor 25 Jahren wurde das Gesundheitszentrum Badstraße (damals noch „Ärztelhaus Badstraße 4“) gegründet. **Zum 10-jährigen Jubiläum bekam ich von den Ärzten für die Organisation einen Montblanc-Kuli geschenkt, den ich bis heute täglich benutze.**



So finden Sie uns!



	Seite		Seite
1 Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske	3	9 Internist/ Gastroenterologe Dr. med. K.-P. Backwinkel Dr. med. H. Feyerabend	8
2 Allgemeinärzte/ Kausärzte Dr. Marianne Bätz/ Bella Lagun	4	10 Internist/Kardiologe Dr. med. Roman Leischik Dr. med. Henning Littwitz	9
3 Augenarzt Dr. med. E. J. Burghold	5	11 Internist/Onkologe Ernst-Ulrich Müller	10
4 Chirurgen Dr. med. G.-P. Schulte Dr. med. C. Tacke	5	12 Kinderärzte Dr. med. Friederike Rübenstrunk Torsten Keshayer	11
5 Frauenarzt Dr. Wieland Demandewicz	6	13 Lungenspezialisten Dr. med. H.-G. Flack Dr. med. Michael Plautz	12
6 Hals-, Nasen-Ohrenarzt Dr. med. Lothar Jakobi	6	14 Nervenarzt Dr. med. Werner Schülper	13
7 Hautärztin/Hautarzt Dr. med. Andrea Busse Dr. med. Barbara Milic Dr. med. Dusan Milk	7	15 Physiologie/ Allgemeinärztin Prof. Dr. med. Elfriede Lenziger-Follert	13
8 Internist/Diabetologe Dr. med. Jürgen Hasbach	8	16 Urologe Christian Boss	14

Heute hat das Gesundheitszentrum Badstraße 24 Mitglieder aus 17 Praxen an 7 Standorten, die eng zusammenarbeiten. Das komplette Verzeichnis können Sie bei uns erhalten.

Aus den 11 Beiträgen des Symposiums haben wir Ihnen die folgenden vorbeugenden Maßnahmen zum Erhalt Ihrer Gesundheit zusammengestellt:

WARTUNGSVERTRAG

Vorbeugen ist besser als Heilen, daher gehen Sie mit Ihrem Körper einen Wartungsvertrag ein, pflegen Sie ihn mindestens so gut wie Ihr Auto!

Gesunde Ernährung beugt Erkrankungen wie z.B. dem metabolischen Syndrom vor. Sie setzt sich zusammen aus Obst und Gemüse, am besten auf 5 Tagesportionen verteilt, begrenzte Fettaufnahme, guten, pflanzlichen Fetten, Eiweiß z. B. aus Fisch und fettarmen Fleisch und Kohlenhydraten mit einem hohen Ballaststoffanteil. Neben der richtigen Ernährung bleiben der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem durch regelmäßige, angemessene Bewegung fit. Darüber hinaus helfen kurze, schnell durchführbare Gleichgewichts- und Kraftübungen, folgenschwere Stürze zu vermeiden.

FRÜHZEITIG ERKANNT:

Frühzeitig erkannt lässt sich der Verlauf einiger Erkrankungen durch gezielte Arzneimitteltherapie positiv beeinflussen. So kann ein Glaukom, das unerkannt zu Seheinschränkung und Erblindung führt, mit Augentropfen positiv beeinflusst werden. Auch bei Herz-Kreislauf- und Bronchialerkrankungen, die frühzeitig diagnostiziert werden, steigt die Lebensqualität unter der richtigen Arzneimitteltherapie langfristig an.

THERAPIEN NUTZEN:

Der Verschluss kleinster Gefäße und die damit einhergehende Unterversorgung mit Sauerstoff werden für das Entstehen und die Verschlechterung einiger Erkrankungen verantwortlich gemacht, so, z.B. bei der Demenz, der Makuladegeneration und dem Bluthochdruck. Therapeutisch wird hier z.B. die kombinierte Magnesium-Sauerstoff-Therapie eingesetzt.

Aktuell hat die Gefahr des Ausbruchs der Schweinegrippe das Thema Impfungen wieder ganz in den Vordergrund gerückt. Regelimpfungen in Deutschland dienen nicht nur dem Individual-, sondern auch dem Gemeinschaftsschutz. Zu den Aufgaben des Expertengremiums, der STIKO, gehören die Ausarbeitung der Impfpfehlungen nach neustem Wissensstand, Information und Aufklärung. Zum Beispiel ging nach der Einführung der Polioimpfung die Zahl der neuregistrierten Polioerkrankungen deutlich zurück und befindet sich derzeit bei Null.



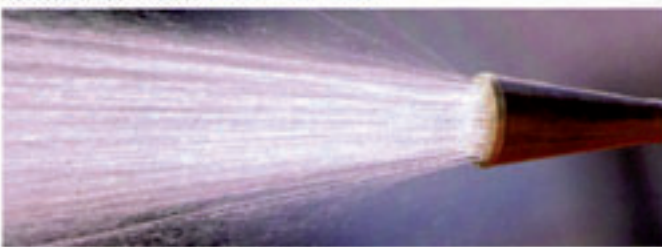
Das Messen des Blutdruckes ist deutlich komplexer als man üblicherweise annimmt. Leider wissen auch viele Menschen, die damit umgehen können sollten, beim Messen oder Verkaufen der Geräte zu wenig über mögliche Fehlerquellen.

Daher haben wir uns einmal zusammengesetzt und in einer sehr sorgfältigen Literatur-Recherche zusammen mit unseren praktischen Erfahrungen Fehlerquellen zusammengetragen, die beim Messen des Blutdruckes auftreten können. Die Autoren sind **Christian Fehske**, der hauptsächlich für die Literaturarbeit zuständig war und heute als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Berlin-Chemie arbeitet, **Dr. Jürgen**

Hasbach, der Leiter des Diabeteszentrums Hagen, **Prof. Walter Müller** der Chef des Pharmakologischen Institutes für Naturwissenschaftler (bei dem sowohl Christian als auch Klaus Fehske promoviert haben) und **Sara Hinz** und **Klaus Fehske** aus Ihrer Rathaus-Apotheke, die viel Erfahrung mit Seminaren über dieses Thema erworben haben.



MEDIZIN IN DER PRAXIS | BLUTDRUCK MESSEN



Dem wahren (Blut-)Druck auf der Spur

Gut hinschaun bei Patientenselbstmessung!

Christian J. Fehske, Jürgen Hasbach, Sara Hinz, Klaus J. Fehske und Walter E. Müller

Inzwischen haben sehr viele Patienten ein eigenes Blutdruckmessgerät und messen dabei selbst. Das liegt auch daran, dass man moderner, einfach zu benutzende oszillometrische Geräte mittlerweile sehr kostengünstig etwa bei Discountern kaufen kann. Aber Vorsicht! Diese Messmethode ist nicht für alle Patienten gleich gut geeignet. Vor allem bei bestimmten Risikokonstellationen gilt: Messwerte mit dem Standard nach Korotkoff vergleichen und beim Gerätekauf genau hinschaun.

- Übersicht
- 3) Zwei verschiedene Blutdruck-Messmethoden im Alltag
- 1) Die auskultatorische Sphygmomanometrie
- 2) Die oszillometrische Messmethode
- 4) Vor- und Nachteile der Messverfahren und was Leitlinien vorgeben

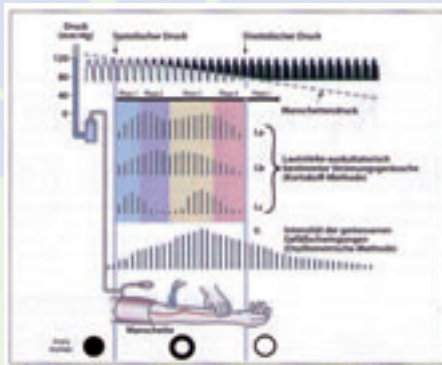


Abb. 1: Auskultatorische und oszillometrische Blutdruckmessmethode im Vergleich

Zusammenfassung, Übersicht, und zentrale Abbildung

haben wir Ihnen beigefügt – selbstverständlich können Sie die komplette Arbeit bei uns erhalten.

Übrigens messen wir nach einer sorgfältigen zusätzlichen Unterweisung durch Frau Prof. Leniger-Follert inzwischen in der Regel den Blutdruck bei uns in der Apotheke mit dem Stethoskop – weil es genauer ist und Sie sich auf diese Werte besser verlassen können!

Seit über 10 Jahren begleiten Mitglieder des Hagener Rotary Clubs Behinderte aus Volmarstein ins Theater. Darüber wurde in der letzten Ausgabe des Volmarsteiner Boten berichtet, und wir wollen Ihnen dies nicht vorenthalten:



Spenderportrait Dr. Fehske

„Sie erkennen Herrn Fehske an der Fliege“, schloss der Leiter der Behindertenwohnheime Axel Daxberger das Gespräch. Ich hatte ihn gefragt, wer denn aus seiner Sicht für die Reihe Spenderportrait im „Volmarsteiner Gruß“ in Frage käme. Und wirklich, eine bunte Acryl-Glas Fliege sprang mir direkt ins Auge als ich die Rathaus-Apotheke in Hagen betrat und ich Dr. Klaus Fehske hinter der Theke bei einem Verkaufsgespräch sah.

„Wissen Sie, aufmerksam geworden auf die Evangelische Stiftung Volmarstein bin ich etwa so 1996/97, als ich Präsident des Rotary Clubs Hagen war. Zu der Zeit organisierten Elke Enwaldt (die Gattin des langjährigen Aufsichtsrats- und Kuratoriumsvorsitzenden Runar Enwaldt, die Redaktion) und Professor Leisenheimer Konzerte in den Häusern Bethesda und Bethanien und beteiligten sich an Einkaufsaktionen mit Rollstuhlfahrern.“ Was man darüber hinaus noch für die Bewohner tun könne, interessierte Klaus Fehske, und Axel Daxberger wies darauf hin, dass immer Begleiter für die Schauspiel- und Theaterbesuche gesucht würden, die der langjährige Leiter des Berufsbildungswerkes Volmarstein, Dr. Dietrich Muthmann, organisierte.

„Hands-on“ (zu gut deutsch: selbst aktiv werden, angefasst) – Aktivitäten liegen **Dr. Fehske** und seiner **Gattin Hiltrud** weit mehr als Scheckbuchspenden, obwohl sie sich da auch nicht lumpen lassen und regelmäßig Hagener Einrichtungen finanziell unterstützen. Berührungängste mit den behinderten Bewohnern der Stiftung haben sie dabei nicht. Gemeinsam mit weiteren Freunden fahren sie zu den Theateraufführungen im Hagener Reichenberg Gymnasium, helfen den hauptamtlichen Mitarbeitern der Stiftung bei der Begleitung der oftmals auf den Rollstuhl angewiesenen Bewohner, helfen bei der Gardrobe, sorgen für Getränke und das immer gern gesehene Programmheft und Informationen zur Aufführung. So können 14 bis 16 Bewohner an jeder Aufführung teilnehmen.

„Wir haben den Eindruck, dass unsere Hilfestellungen in völliger Normalität geschehen, dass die Menschen nicht nur unter sich sind, sondern am Kulturleben teilnehmen können, das ist uns wichtig“, fügt Hiltrud Fehske hinzu. Zum 10-jährigen Helferjubiläum gab es vor zwei Jahren einen Dankbrief der Heimleitung, worüber sich die beiden sehr gefreut haben.

„Wir haben vier gesunde Kinder, das ist nicht selbstverständlich“, so Dr. Fehske, „und: Wir leben nicht nur von der Stadt Hagen, sondern bringen uns aktiv ein, wir nehmen als verantwortungsbewusste Bürger am öffentlichen Leben teil. So gesehen, geht es gar nicht anders, als die Evangelische Stiftung Volmarstein und ihre behinderten Menschen zu unterstützen.“

IMPRESSUM: Herausgeber und Verlag: i.p.a. Verlag GmbH, (Geschäftsführer: B. Kunz, N. Püllenberg, H. Thewes), Max-Planck-Str. 13, 28857 Syke, Tel. 04242/961-0, und Gebr. Storck GmbH & Co. Verlags-OHG, Duisburger Str. 375, 46049 Oberhausen, Tel. 0208/84802-67, Verlagsleitung: J. Völkel, Redaktion: Medienbüro Kniebes-Lentze, Köln; P. Kniebes, U. Lentze, A. Geschuhn, Verantwortlich für die mit K444 gekennzeichneten Seiten: Ap. Dr. K. Fehske, Chefredaktion: Ap. W. Gössling, Verantwortlich für den Anzeigenteil: B. Völkel, Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 49 vom 1.1.2005, Anzeigenmarketing: B&R MedienService GmbH, Zeitlstraße 30-38, 53721 Siegburg, Tel. 02241/17740, Druck: Tiefdruck Schwann Bagel, Mönchengladbach; Prull-Druck, 26121 Oldenburg. Individuelle Eindrücke u. namentlich gekennzeichnete Texte u. Abb. werden in Verantwortung des Zeichnenden durchgeführt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftl. Genehmigung der Verlage.

