



# Programm der HAGENER GESUNDHEITSMESSE

18./19. Oktober 2003

**10.00 Uhr** **Eröffnung:** Faust/Ziel/Fehske  
**10.05 Uhr** **Grußworte:** Oberbürgermeister Horn  
**10.10 bis 10.50 Uhr** **Podiumsdiskussion:** „Eigenverantwortung für unsere Gesundheit“ – Moderation: Radio Hagen

Samstag	Stand	Referent:	Thema:
11.00 Uhr	20	Prof. Hans Meyer-Rüsenberg	Augenkrankheiten im Alter
11.30 Uhr	9	Prof. Dr. Armin Laubert	Besser hören durch Mikrochirurgie
12.00 Uhr	11	Dr. Norbert Schürmann	Anti Aging – länger gesünder leben
12.30 Uhr	25	Dr. Klaus Fehske	Gesundheits-Check des eigenen Körpers
13.00 Uhr	25	Dr. Jürgen Hasbach	Die neuen Gesundheitsprogramme für Diabetiker
13.30 Uhr	25	Dr. Roman Leischik	Was kann ich für ein gesundes Herz tun?
14.00 Uhr	5	Erwin Drexelius	Vitalität pur in jedem Alter – Citysports
14.30 Uhr	25	Dr. Ali Ide	Lebensfreude ist keine Altersfrage
15.00 Uhr	5	Stefan Lennep	Schnupperstunde „Rückenfit“
15.30 Uhr	18	Dr. Georg-Paul Schulte	Da steh ich drauf... Gesunde Füße – was moderne Fußchirurgie leistet
16.00 Uhr	9	Dr. Eckhard Dirlich	Tinnitus – Ohrgeräusche?
16.30 Uhr	8	Dipl.-Ing. Holger H. Wenner	Schutz vor Elektromog-Gefahren

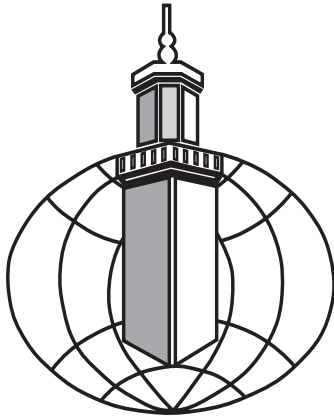
Sonntag I	Stand	Referent:	Thema:
11.00 Uhr	11	Dr. Johann-Christian Kingreen	Raucherentwöhnung
11.30 Uhr	32	Prof. Erich Grond	Depression im Alter
12.00 Uhr	20	Dr. Florian Scharf	Glaukom – Vorsorge-Diagnose-Therapie
12.30 Uhr	29	Petra Stemmler-Wermeier MSc.	Sprachentwicklungsstörungen
13.00 Uhr	19	Andrea Völkel	Sanfte Gelenk- und Wirbelsäulentherapie
13.30 Uhr	18	Dr. Janusz Targonski	Gesundheitsfördernde Schönheitschirurgie
14.00 Uhr	16	Dr. Thomas Paduch	Den Alltag neu begreifen
14.30 Uhr	27	Dr. Andreas Westermann	Rund ums Knie
15.00 Uhr	33	Manfred Allroggen	Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden
15.30 Uhr	6	Friedhelm Noisten	Modernisierung des Gesundheitssystems
16.00 Uhr	12	Marco Hanisch	Brandschutz in der Wohnung
16.30 Uhr	10	Friseurmeisterin Monika Schäfer	Haarverlängerung, Haarauffüllung, Haarerersatz

Sonntag II	Stand	Referent:	Thema:
11.00 Uhr	18	Dr. Janusz Targonski	Schöne Beine ohne Krampfadern
11.30 Uhr	11	Dr. Norbert Schürmann	Anti Aging – länger gesünder leben
12.00 Uhr	25	Dr. Jürgen Hasbach	Die 72-h-Glukose-Langzeitmessung in der Diabetesdiagnostik
12.30 Uhr	25	Dr. Klaus Fehske	Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele
13.00 Uhr	25	Dr. Ali Ide	Ernährung im Alter
13.30 Uhr	2	Ulrike Göser	Prävention/Rehabilitation – heutiger Stand/Zukunft
14.00 Uhr	1	Dipl.-Ing. Joachim Chuong	Gesundes Bauen und Wohnen
14.30 Uhr	26	RA Wolf Dieter Hohenstern	Vorsorgevollmacht, Patienten-/Betreuungsverfügung u. erbrechtliche Fragen
15.00 Uhr	14	Johannes Heinze	Integration statt Isolation – Wohnen im Alter
15.30 Uhr	9	Dirk Weiß	Neueste Entwicklungen bei Hörgeräten
16.00 Uhr	29	Dirk Wermeier/Margit Bilstein-Wessendorf	Ambulante neurologische Rehabilitation
16.30 Uhr	8	Dipl.-Ing. Holger H. Wenner	Wohnraumlüftung – Gesunde Raumluft – Niedrige Heizkosten

**Ansprechpartner:**  
**Dr. Fehske, Badstraße 4, Tel. 91 59 80 oder 0172-977 13 99, Fax 91 59 821**  
**e-mail: Rathaus-Apotheke-Hagen@t-online.de**

**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

September-Ausgabe  
2003

### AUS DEM INHALT:

- **Neue Gesichter in der Apotheke.**  
- **Wir stellen unsere  
Förderprojekte vor.**  
Seite 4

Fortsetzung aus August:  
**Fasten ist gesund**  
Seite 21

**Programm der  
HAGENER  
GESUNDHEITSMESSE  
18./19. Oktober 2003**  
Rückseite

**freecall**

**Unsere kostenlose  
Servicerufnummer  
0800 5809500**



**Liebe Leser**  
der **Gesundheitszeitung**,  
dieses Bild von Michael  
Kleinrensing haben Sie  
vielleicht in der West-  
falenpost gesehen und  
bei dem Rätsel auch die  
schwierige Frage beant-  
worten können: „Wel-  
cher Hagener Team-Lei-  
ter trägt in der Regel aus-  
gefallene Fliegen?“ Na-  
türlich ist unser Team  
deutlich größer, doch  
dies ist nur eine Spontan-  
aufnahme, der gerade  
anwesenden Mitarbeite-  
rinnen – und wer sich an  
unserem Visitenkarten-

Sammel-Wettbewerb beteiligt, kennt auch die Namen der Mitarbeiterinnen!

Apropos Team: Die völlig unberechenbare und chaotische Gesundheitspolitik hat dazu geführt, dass in Westfalen Lippe von sonst üblichen 350 bis 400 PKA-Ausbildungsverträgen in diesem Jahr nur noch ca. 100 Ausbildungsplätze zur Verfügung gestellt wurden!!! ... und trotzdem, wir bilden weiter aus! – *Auf der Seite 4* finden Sie die Bilder unserer diesjährigen PTA-Praktikantin Doreen Schröder und der PKA-Auszubildenden Ikram Chouafi. Weiter finden Sie auf der Seite ein Bild des Hagener Barockorchesters unter der musikalischen Leitung von Thomas Schmidt beim 50-jährigen Jubiläumskonzert, das von Hiltrud Fehske seit langen Jahren organisatorisch geleitet und von uns finanziell unterstützt wird. Eine Einladung zur Festveranstaltung des Vereins für Auslandskunde „Donnerstag abends 19.30 Uhr – Gast in aller Welt“, den wir als internationale Apotheke natürlich auch gern fördern, und die Einladung zur „Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.“, der wir auch ein wenig helfen, finden Sie ebenfalls *auf der Seite 4*. Ob unser erhebliches finanzielles Engagement für den Weiterbestand von Brandt Hagen und den Bau der neuen Mehrzweckhalle erfolgreich war, wissen wir bisher leider noch nicht!

*Auf der Seite 21* finden Sie die Fortsetzung des Artikels von Herrn Dr. Ali Ide über das Heilfasten, sowie die Abbildung seiner bisherigen Bücher. *Auf der letzten Seite* finden Sie bereits das Vortragsprogramm der 1. Hagener Gesundheitsmesse (HaGeTa) am 18./19. Oktober in der Stadthalle, mit vielen interessanten Themen – allein 10 Beiträge von Mitgliedern des Gesundheitszentrums Badstraße!

Es grüßt Sie ganz herzlich

Ihr 

und das internationale Team der Rathaus Apotheke

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**



## Wir bilden weiter aus – so lange es uns möglich ist!



**Doreen Schröder** hat am 28.7. erfolgreich die theoretische Prüfung des PTA-Examens bestanden und erhält nun ihre halbjährige praktische Ausbildung bei uns (wie es vor ihr ca. 15 andere junge Damen gemacht haben).

**Ikram Chouafi** hat Ende Juli erfolgreich ihre Schulausbildung beendet und beginnt nun ihre 3-jährige Lehre zur Pharmazeutisch-Kaufmännischen Assistentin (PKA) bei uns.



Beiden neuen Teammitgliedern wünschen wir viel Erfolg und helfen ihnen gern dabei!

**HAGENER BAROCKORCHESTER**  
Leitung: Thomas Schmidt

**Konzert**

Zum 50-jährigen Bestehen des Hagener Barockorchesters

Samstag, 27. Juli 2003, 19.00 Uhr  
Altes Stadtbad, Hagen-Hasse

Eintritt: 10,- / 5,-



Hier sehen Sie das **Hagener Barockorchester** und seine organisatorische Leiterin **Frau Hiltrud Fehske** beim hervorragend besuchten **50-jährigen Jubiläumskonzert** am 27.7. in dem alten Stadtbad Haspe.

**HAGEN**

**Donnerstag abends 19.30 Uhr**

GAST IN ALLER WELT

PROGRAMM 2. HALBJAHR 2003

Eintritt: 10,- / 5,-

Die Donnerstagabend-Vorträge des Vereins für Auslandskunde wurden von Herrn Heinz Pehmöller, dem ehemaligen Leiter der Hagener Volkshochschule und meinem persönlichen Freund, ins Leben gerufen und wir freuen uns, dass wir diese für Hagen so wertvolle Vortragsreihe als internationale Apotheke nun auch finanziell unterstützen dürfen (hoffentlich hilft ein solches Engagement bei unserem Sponsoring für Brandt Hagen ebenso). **Die Jubiläumsveranstaltung zum 25-jährigen Bestehen findet am 18. September 2003 um 19.30 Uhr im großen Saal der SIHK statt – Sie sind herzlich eingeladen.**

PROGRAMM

Juli bis Dezember 2003

Poliklinische Atemwegsambulanz e.V.  
Gemeinschaftliche Veranstaltungen

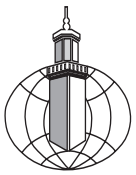
**Hilfe zur Selbsthilfe**

10,- / 5,-

Die **Patientenliga Atemwegserkrankungen** ist eine ausgesprochen hilfreiche und sinnvolle Selbsthilfegruppe, die sich einmal pro Monat in der Klinik Ambrock trifft, um miteinander Erfahrungen auszutauschen und Fachvorträge zu hören. Sie sind auch hier herzlich eingeladen – der nächste Termin ist der 30.9.03, bei dem Herr Dr. Dieckmann über „Atemwegserkrankungen: Hilfe aus der Kluterthöhle/Ennepetal“ referieren wird!

Ich hoffe sehr, dass die zur Zeit ausgesprochen chaotische und unberechenbare Gesundheitspolitik mir auch in Zukunft ein solches Engagement im kulturellen, sportlichen und sozialen Bereich erlaubt.





Fortsetzung aus der Augustausgabe

# Heilfasten ist gesund

## Fasten und Übergewicht

Fettsucht ist ja eine Sache, die heute manchem zu schaffen macht und die Ärzte beschäftigt.

Noch nie war der Wunsch der Menschen, an Gewicht abzunehmen, so groß wie heute. Nicht nur wegen der Schönheit wollen die Leute abnehmen, sondern der Leidensdruck durch das Übergewicht ist durch mehrere Folgeerkrankungen stärker geworden.

Einerseits nämlich ist Übergewicht tatsächlich ein Problem körperlicher Gesundheit. Es belastet den Organismus, behindert manche Organe in ihrer Tätigkeit, sorgt für Störungen und bindet Schadstoffe aus der Umwelt. Andererseits belastet es die psychische Gesundheit und beeinträchtigt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Fasten unter der richtigen Anleitung kann ein ausgezeichnete Weg sein, um das Problem Übergewicht zu lösen. Übergewicht ist zudem häufig nicht das einzige Übel, sondern tritt im Bündel mit anderen Symptomen auf (erhöhte Blutdruck und Cholesterinwerte, Zuckerkrankheit), die das Krankheitsbild noch verschlimmern. Die meisten Übergewichtigen wissen, dass das Übergewicht ihre Gesundheit gefährdet.

In einem Fastenkurs von 3 Wochen können Männer etwa 10 Kilogramm, Frauen 8 Kilogramm abnehmen. Somit bietet Fasten also günstige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schlankheitskur, die viele Gesundheitsrisiken zumindest abschwächt oder auch ganz beseitigt.

Fasten erscheint als plausible Alternative zu chemischen Appetitzüglern und angeblich stoffwechselbeschleunigenden Turbopillen der pharmazeutischen Industrie.

Eines kann aber auch Heilfasten dem Übergewichtigen nicht ersparen – die selbstkritische Überprüfung und Reform seiner Ernährungsgewohnheiten nach beendeter Kur. Ohne diese konsequente Umstellung der falschen Kost wird auch eine Fastenkur nur vorübergehend zum Abbau von Übergewicht führen.

Fasten ist die wirksamste und ungefährlichste Methode zur Gewichtsabnahme und der natürlichste Weg, Schlacke und Gifte auszuscheiden, die der Körper jahrelang gespeichert hat.

## Verstärkung des Abwehrsystems und Verbesserung des Immunsystems

Die meisten Krankheiten entstehen durch eine vorübergehende oder dauernde Schwächung der körpereigenen Abwehrsysteme. *Schließlich wird die Körperabwehr noch von Schlacken und Giftstoffen blockiert, die sich vor allem in Zellen und Geweben ansammeln.*

*Insgesamt hat man den Eindruck, dass ganz allgemein im Fasten das Immunsystem durch eine Reinigung und Entschlackung in der Gesamtfunktion verbessert wird. Weit verbreitet sind Abwehrschwächen durch falsche Ernährung.*

*Die Darmflora, auch als Waage des Immunsystems bezeichnet, kann sich beim Fasten regenerieren. Ein regelmäßiges, vorbeugendes Fasten dient dieser »Sanierung« des Verdauungsapparats und der Ertüchtigung seiner Organe. Die Darmflora kann sich erholen, gleichzeitig kann eine gesunde Darmflora aufgebaut werden. Dies wiederum führt zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte.*

## Fasten: körperliche und geistige Leistung

Das Heilfasten wirkt auf die körperliche Leistungsfähigkeit keineswegs mindernd, sondern im Gegenteil stärkend. Im Anschluss an eine Heilfastenkur ist man körperlich fitter, elastischer, straffer und insgesamt zu höherer Leistungsfähigkeit als vorher.

Der Fastende denkt besser und schneller. Fasten bedeutet keineswegs Minderung der Lebenskraft sondern im Gegenteil potenzielles Leben. Das Erstaunliche ist, dass der Fastende sich energiereicher und vitaler fühlt, mehr als in der Zeit, als er dreimal am Tag gegessen hat.

## Fasten und Arbeit:

Viele glauben, dass sie nicht fasten können, wenn sie arbeiten müssen. Die Wirklichkeit jedoch ist, dass der Fastende sich während der Zeit jeder Arbeit anpassen kann. Er kann arbeiten gehen, und er kann auch sein soziales Leben mit all seinen Verabredungen usw. durchführen. Man kann beim Fasten nahezu alles tun, was man auch sonst tun würde.

## Hetze und Arbeitsüberlastung sind gewiß nicht die richtigen Voraussetzungen fürs Fasten.

**Wer allerdings eine Arbeit hat, die ihm Spaß macht – es kann auch ein Hobby sein – soll sich ruhig mit Eifer dieser Sache widmen.**

Also passen Sie auf sich auf und essen Sie nicht zu viel, sondern eher zu wenig. Bewegen Sie sich, sonst werden Sie im Alter die Quitting für die jahrelangen falschen Essgewohnheiten und Bewegungsmangel bekommen.

Die eigentliche Gesundheitsmisere unserer Zeit hängt nicht nur davon ab, dass die Gesundheitsreformen in den letzten 10 Jahren schlecht geworden sind, sondern dass die Einstellung der jüngeren und mittleren Generationen zu ihren Gesundheitsproblemen eher passiv ist.

Wenn Sie krank sind, kommen Sie mit der Einstellung zum Arzt:

Ich bin krank. Sie müssen mich gleich heilen, ich weiß nicht wie. Die Hauptsache, so schnell wie möglich und verlangen Sie bloß keine Anstrengungen oder Opfer von mir.

*Fasten ist ein konkretes Handeln. Und dieses Handeln braucht Disziplin, Geduld, Entschlossenheit und Selbstverantwortung.*

Wer davor Angst hat, sollte nicht fasten. Eine wichtige Voraussetzung für das Fasten ist, dass der Fastende keine Angst vorm Fasten hat und vor allem, dass der Fastende nicht auf andere hört, die vom Fasten keine Ahnung haben und deshalb einen verunsichern.

**Weitere Veröffentlichungen:**

Das Baby erleben (1985)  
 Mit dem Alter leben und leben (1990)  
 erhältlich in allen Buchhandlungen und direkt beim Verlag  
 Sie-Verlag - D-58259 Beckedorf - Frankfurter Straße 107  
 Telefon & Telefax 02718-379890

