

Außerdem finden Sie die Adressen der Selbsthilfegruppen auch im Internet unter www.apotheke-fehske.de



Adressen der Selbsthilfegruppen

Deutscher Diabetiker Bund
c/o Frau Noack
Loxbaumstr.44
58097 Hagen
Tel. 02331-8 36 45

Deutsche Parkinson
Vereinigung
c/o Fr. R. Swenshon
Helferstr. 71
58099 Hagen
Tel. 02331-6 62 70

Selbsthilfegruppe nach
Apoplex
c/o Herrn Jürgen
Kreuzahler
Angerburger Str 8
58099 Hagen
Tel. 02331/6 47 22

Deutsche Rheumaliga
c/o AOK Hagen
Frau Oegenhard
Haldenerstr. 55
58095 Hagen
Tel. 02331-25807

Kneipp-Bund e.V.
c/o Herrn Harald
Kerschbaum
Rudolfstr. 13
58089 Hagen
Tel. 02331-33 14 22

Tinnitus Selbsthilfegruppe
c/o Herrn
Hermann Josef Kröfters
Lilienthalstr. 1
58313 Herdecke
Tel: 02330-89 11 00

Aids Hilfe Hagen e.V.
Herrn Rau/Frau Ullmann/
Herr Rotermund
Körnerstr. 82
58095 Hagen
Tel. 02331-33 88 33

Deutsche
Zöliakie-Gesellschaft
c/o Silke Kottick
Eichenstr.6
58339 Breckerfeld
Tel. 02338/10 65

Selbsthilfegruppe
nach Apoplex
c/o Herrn Jürgen Kreuzahler
Angerburger Str. 9
58099 Hagen
Tel. 6 47 22

Deutscher Psoriasisbund e.V.
c/o Frau Kellermann
Baurothstr. 43
58099 Hagen
Tel. 02331-6 56 09

Stoma-Gruppe Hagen
c/o Allgemeines Krankenhaus
Schwester Veronika Dinges
Grünstr. 35
58095 Hagen
Tel: 02331-201-2099

Deutscher Psoriasisbund e.V.
c/o Frau Kellermann
Baurothstr. 43
58099 Hagen
Tel. 02331/6 56 09

Multiple Sklerose
Selbsthilfegruppe Hagen e.V.
c/o Herrn Lippe
Tel. 02331- 401404
SHG Schlafapnoe e.V.
c/o Herrn Grahnert
Kettelerstr. 54
58099 Hagen
Tel. 02331-6 65 03

Deutsche Myasthenie
Gesellschaft e.V.
c/o Frau Ilse Urbainsky
Am Kellerhof 18
58119 Hagen
Tel. 02334-5 11 69

Selbsthilfegruppe
Epilepsie-Kranke
c/o Frau Gabriele Vehring
Hagener Str. 59
58099 Hagen
Tel. 02331-58 75 72

Schmerz lass nach
c/o Werner Schöнке
Ergsterweg 63
58093 Hagen
Tel. 02334/5 97 74



Verband
Organtransplantierter
Deutschland e.V.
c/o Herrn
Hans-Dieter Höinghaus
Fleyer Str. 97
58097 Hagen
Tel. 02331-88 08 77

Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie
c/o Frau Regina Reimers
Im Breddekamp 143
58285 Gevelsberg

Patientenliga
Atemwegs-
erkrankungen e.V.
c/o Herrn Werner Brand
Tel. 02330-1 27 92
Frau Marlis Valand
Tel. 02331-5 12 10

Senioren Büro
der Stadt Hagen
Fr. Haake
Berliner Platz 22
58089 Hagen
Tel. 207-36 20

Crohn/Colitis
Kontaktgruppe Hagen
c/o Frau Martina Müller
Im Stockhof 1A
58119 Hagen
Tel. 02334-5 96 88

Lupus
Erythematodes
Selbsthilfe-
gemeinschaft e.V.
Tel. 02334-56 77 50

Gruppe an Krebs
erkrankte Frauen
c/o Diakonisches
Werk Hagen
Fr. Vosswinkel
Tel. 02331-5 49 67
Fr. Reinhardt
Tel. 02331-58 84 90
Eppenhauser Str. 154
58093 Hagen

SHG Neurodermitiskranke
c/o Innungskrankenkasse
Frau Weber
Neumarktstr. 1c
58095 Hagen
Tel. 02331-46 32 12

Kontakt für Muskelkranke
c/o Herrn Rainer Bernshausen
Eckeseyerstr. 185 a
58089 Hagen
Tel: 02331 92 40 54

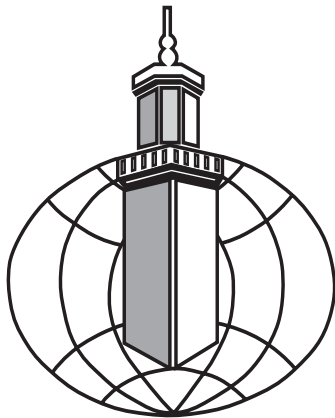
Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.
c/o Frau Hilde Billenkamp
Lauwerikstr. 33
58093 Hagen
Tel. 02334-64244

Pro Retina Deutschland e.V.
Gruppe
Hagen/Dortmund/Sauerland
c/o Gudrun Albrecht
Breitenbruch 1
58119 Hagen
Tel. 02334-5 47 84

Hyperaktives Kind
c/o Judith Loske
Tel: 02331-40 01 77

GESUNDHEITSZEITUNG

aus Ihrer



Rathaus-Apotheke Internationale Apotheke Dr. Klaus Fehske



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

März-Ausgabe
2004

AKTIONEN IM MÄRZ:

**Einladung:
VITALCHECK**
9.3.2004

**KOSMETIKBERATUNG
mit der Firma Avène**
18.3.2004
Bitte melden Sie sich an!

**HAARBERATUNGSTAGE
mit der Firma Rausch**
29. – 31.3.2004
Wir beraten Sie gerne!

freecall

Unsere kostenlose
Servicerufnummer
0800 5809500

Liebe Leser der Gesundheitszeitung,

hier sehen Sie zwei ganz unterschiedliche „freie Mitarbeiter“ Ihrer Rathaus-Apotheke.

Marc Muth räumt gerade unser Schubladen aus und ist der 1 1/2-jährige Sohn „unserer Fatima“ Muth und ihres Mannes Martin. Das internationale Rathaus-Apotheken Team ist eben sehr familienfreundlich und wenn die jungen Mütter gerade mal niemanden haben, der auf die lieben Kleinen aufpasst, werden diese eben mit in die Apotheke gebracht – und das ist schön und lustig für alle!

Herr Dr. Hellmut Münch hat für die Kunden der Rathaus-Apotheke einen beeindruckenden Vortrag über die Bedeutung einer Darmsanierung für das Immunsystem gehalten (*Näheres finden Sie auf der Seite 4*).

Ein letzter Rückblick auf das Jahr 2003! Wider Erwarten waren wir im letzten Jahr deutlich erfolgreicher als wir zu Beginn gefürchtet hatten. Dies lag zum einen an dem außergewöhnlichen Engagement unserer Mitarbeiter, die ein völlig marktuntypisches deutlich zweistelliges Umsatz-Wachstum erreicht haben – zum anderen aber auch an Ihnen liebe Kunden, die sich auch durch die Umbaumaßnahmen vor der Tür nicht abschrecken ließen und die Wandlung unserer Apotheke in ein echtes „Zentrum für Gesundheit“ zu schätzen wissen.

Einen Teil des wirtschaftlichen Erfolg des Jahres 2003 haben wir an die Mitarbeiterinnen in Form einer Jahreprämie weitergegeben aber auch an ausgesuchte, meiner Frau und mir wichtig erscheinende Organisationen gespendet (*Näheres Seite 21*).

Die Hagener Selbsthilfegruppen haben schon traditionell im Frühjahr die Möglichkeit, über ihre Aktivitäten in unserem Schaufenster zu berichten – Bild und Adressen auf der Rückseite.

Ihr

Ganz aktuell: Ab sofort ist unsere Homepage apotheke-fehske.de völlig neu gestaltet (durch Ralf Kockel, Astrid Polei und Christian Fehske) hier finden Sie auch die aktuelle Gesundheitszeitung, die Mitglieder des „Gesundheitszentrums Badstraße“ und die Adressen der Selbsthilfegruppen – wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Meinung dazu sagen – per E-Mail apo@fehske.de oder auch mündlich.

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



Marc Muth



Dr. Hellmut Münch



Vortrag Herr Dr. Hellmut Münch

Gesunder Darm – gesundes Immunsystem

Am 29. Januar 04 im Kolpinghaus

Trotz des außergewöhnlich dichten Schneetreibens an diesem Tag und dem Verkehrschaos in Hagen kamen knapp 100 Teilnehmer, um sich den außergewöhnlichen Vortrag von Herrn Dr. Münch anzuhören und mit ihm über eigene Erfahrungen zu diskutieren.

Herr Dr. Münch berichtete auch aus seiner eigenen Praxis darüber, wie Antibiotika, Cortison, Zytostatika oder auch der Dauergebrauch von Abführmitteln die Darmflora, d.h. die nützlichen Darmbakterien, schädigen können.

Eine intakte Darmschleimhaut mit den entsprechenden Darmbakterien ist nicht nur für eine gesunde Verdauung wichtig, sondern auch für die ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen und vor allem für das „Training“ unseres Immunabwehrsystems!

An Hand vieler sehr einleuchtender Beispiele erläuterte Dr. Münch, wie wichtig eine Darmsanierung in solchen Fällen ist, damit es nicht zu einer Fremdbesiedlung mit Hefepilzen kommt und damit der Körper sich gegen krankmachende Keime von außen schützen kann.

Die einzelnen Stufen der Darmsanierung wurden eingehend erläutert. Er konnte sehr anschaulich schildern, dass nach einer Therapie mit Antibiotika eine Therapie mit Probiotika unbedingt empfehlenswert ist. In schwierigeren Fällen ist es auch ratsam, eine Stuhlprobe einzuschicken, bei der individuell untersucht wird, welche Darmbakterien vorhanden sind bzw. evtl. zu wenig vorkommen und welche Therapie dazu empfohlen wird. Sämtliche Materialien für eine solche Stuhl-Untersuchung sind bei uns in der Apotheke vorhanden – Fragen Sie Ihr internationales Rathaus-Apotheken-Team, wir beraten Sie gern!





Dankeschön für ein wirtschaftlich erfolgreiches Jahr 2003 des Internationalen Rathaus-Apotheken Team

Zu Beginn des Jahres 2003 hatten wir große Befürchtungen für die Zukunft der Rathaus-Apotheke und die Arbeitsplätze aller Mitarbeiter. Dies lag zum einen an dem deutlich erhöhten Zwangsabbau an die Krankenkassen und zum anderen an den umfangreichen Umbaumaßnahmen vor unserer Tür einschließlich Sperrung der unteren Badstraße für den Autoverkehr und Wegzug des Gesundheitsamtes und des Sozialamtes der Stadt Hagen.

Mit einem beispiellosen Einsatz ist es aber unserem Team gelungen, bei gleicher Mitarbeiterzahl den Umsatz der Apotheke völlig gegen die allgemeine Marktentwicklung um einen deutlich zweistelligen Betrag zu steigern! Bei gleichzeitiger Kostenreduktion in verschiedenen anderen Bereichen ist es damit gelungen, den Betriebsgewinn zumindest annähernd zu erhalten. Außerdem scheint sich unsere langfristige Strategie inzwischen auszuzahlen, die Rathaus-Apotheke in ein echtes „Zentrum für Gesundheit“ umzuwandeln.

Nach dem Verständnis von meiner Frau und mir sind wir der Überzeugung, einen Teil dieses Unternehmensgewinns als Dank auch abgeben zu müssen – die wichtigsten Posten wollen wir nur einmal aufführen:

1 Zunächst haben unsere Mitarbeiterinnen zum Jahresende in Form eines mindestens halben 14. Monatsgehaltes zusammen über 20.000 Euro als Dank für ihren Anteil an dem großen Erfolg erhalten.

2 Viele Hagener Firmen und Einzelpersonen haben versucht, den Traditionsverein Brandt Hagen vor dem Konkurs zu retten – auch wir haben uns mehrfach darum bemüht – am Ende war es leider erfolglos.

3 Das Jugendheim der Heilig-Geist-Gemeinde ist ein wichtiger Treffpunkt für Jugendliche und erhält kaum noch öffentliche Zuschüsse – wir haben versucht zu helfen.

4 Das Tagesmütterwerk ist eine gemeinsame Initiative von evangelischen und katholischen Frauen, in dem sehr effektiv Tagesmütter für junge Familien ausgebildet und vermittelt werden – wir sind dankbar, dass unsere vier Kinder nun alle volljährig sind und unterstützen eine solche Initiative daher sehr gern.

5 Der Tansania Arbeitskreis der Heilig Geist Gemeinde in Emst hat intensiven persönlichen Kontakt zu verschiedenen Gruppen in Tansania und hat dort einen „Schulgeld-Fond“ eingerichtet, mit dem die Schul-Ausbildung afrikanischer Kinder unterstützt wird.

6 Das Technische Hilfswerk hat in bewundernswerter Weise noch vor Weihnachten den Erdbebenopfern im Irak geholfen wieder eine gewisse Infrastruktur aufzubauen durch Anlage von Brunnen etc. Wir haben daher in diesem Jahr völlig auf Silvester-Feuerwerk verzichtet und dem THW einen großzügigen Betrag überwiesen.

7 Der Kinder-schutzbund unter der engagierten Leitung von Frau Christ Burkhardt betreut auch eine Gruppe krebskranker Kinder und deren Geschwister. Wir halten diese Arbeit für die schwerbetroffenen Familien für so wichtig, dass wir im Rahmen der 1. HaGeTa einen größeren Betrag für diese Arbeit zur Verfügung gestellt haben.



8 Prof. Reinhardt Schwarz, der ehemalige Generalmusikdirektor des Orchesters der Stadt Hagen, hat zum Jahresende ein so bewundernswertes Konzert in der Stadthalle gestaltet, bei dem er obendrein auf sein eigenes Honorar verzichtet hat, dass meine Frau und ich spontan beschlossen haben, ihm einen Herzenswunsch zu erfüllen: der Rotary Club, in dem er heute Mitglied ist, hat zum 100. Geburtstag von Rotary beschlossen, 100 Holzhäuser in dem vom Erdbeben zerstörten Bosnien wiederaufzubauen – und eines dieser Häuser haben wir gestiftet.



9 Werner Hahn gehört wohl zu den engagiertesten und treibendsten Kräften in Hagen. Während in der ganzen Bundesrepublik das Theater- und Kulturprogramm immer weiter zusammengestrichen wird, ist es ihm gelungen, ein Kinder- und Jugendtheater in Hagen aufzubauen, das inzwischen über den Theaterwerkstätten eine eigene Spielstätte hat, großartige junge Schauspieler entdeckt und fördert, das ständig ein ausverkauftes Haus hat und das vor allem Jugendlichen wieder Freude am Lesen und an der Kultur vermittelt. Was Werner Hahn zusammen mit den engagierten Mitarbeitern des Theaters für Jugendliche, aber auch für die ganze positive Stimmung in unserer Stadt tut, kann man nicht hoch genug einschätzen – daher versuchen wir, seine Arbeit regelmäßig auch finanziell zu unterstützen.

