

GESUNDHEITSZEITUNG



Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke Dr. Fehske
 Im Gesundheitszentrum Badstraße
 ☎ 023 31-32663 • www.apotheke-fehske.de
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!



Dr. Klaus Fehske und Dr. Christian Fehske

Fachapotheker für
 Arzneimittelinformation,
 Naturheilverfahren und
 Homöopathie,
 Ernährungsberatung

Mai 2017 • kostenlos

+ Rätsel

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

wie Sie sicher wissen, lautet unser Motto: „Komm mit in die internationale Rathaus-Apotheke, da ist immer was los und Du bekommst (fast) alles sofort!“

So haben wir auch in diesem Monat wieder die Qual der Wahl, über welche 7 aktuellen Themen wir berichten sollen:

1. Glück und Gesundheit beeinflussen sich indirekt gegenseitig mehr als wir es manchmal wahrhaben wollen - schon Voltaire hat den schönen Satz gesagt: „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein!“ Da glückliche Menschen auch länger leben, hat der Seniorchef sich mit dem Thema intensiver befasst und im Rahmen des „Gesundheitszentrum Badstraße“ einen gut besuchten Vortrag über Gesundheit und die glücklichsten Länder der Welt gehalten. Dies entspricht unserer Leitlinie: „Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele!“ Näheres dazu auf der zweiten Seite.



2. Mit dem Wechsel zu Dr. Christian Fehske hat es auch einen leichten Wandel zur zukunftsorientierten Digitalisierung in der Apotheke gegeben. Seit unserem Umbau haben wir unter anderem in unserer neuen Offizin eine digitale Sichtwahl eingeführt, über die wir per Touchscreen Medikamente aus unserem, großen vollautomatischen Warenlager anfordern können, in dem Platz für 35.000 Packungen ist. Und ab sofort können Sie Ihre Rezepte etc. auch per WhatsApp an

02331-32663 bei uns vorbestellen - oder alternativ auch per Threema an die gleiche Nummer.



3. Kardiale Notfälle wollen wir zwar nicht provozieren - aber wir sind so ausgerüstet, dass wir mit einem Defibrillator erste Hilfe für Ihr Herz bieten können - und dies auch regelmäßig trainieren.



4. „Palliativ-Medizin“ ist ein Gebiet, mit dem die Gesellschaft sich lange Zeit nicht befassen wollte - es behandelt eine gute menschenwürdige, medizinische Versorgung in der letzten Lebensphase. Aufgrund der speziellen Weiterbildung einiger Teammitglieder zur „geriatrischen Pharmazie“ beschäftigen wir uns schon seit langem mit der Hospizarbeit in Hagen und organisieren jetzt mit unterschiedlichen Partnern einen Palliativ-Tag voraussichtlich am 4.11.2017 im Sparkassen-Karree. Nähere Informationen werden folgen, wenn der genaue Programm-Ablauf feststeht!

5. Bevor Hans Joachim Fehske der Gründer der Rathaus-Apotheke nach Hagen kam, hat er in der Einhorn-Apotheke in Lippstadt gearbeitet, wo Klaus Fehske auch noch eingeschult wurde. Beim Besuch in Lippstadt musste er jedoch feststellen, dass diese historische Apotheke nach über 300 Jahren jetzt geschlossen wird - einige historische Standgefäße konnte er für unser neues Schaufenster in Hagen noch erwerben!



6. Insektenstiche können unangenehm sein - Tipps zur Vorbeugung und Behandlung - von Homöopathie bis zur elektrischen Denaturierung (die dem Seniorchef bei seinen Fernreisen zuverlässig hilft) gibt Ihnen Annette Sieper. (Vorletzte Seite)

7. Seit unserem Umbau ist unser Kosmetik Team in den tollen neuen Räumen noch aktiver geworden - und wir haben ein zusätzliches interessantes Markendepot aufgenommen:

Neu: Dr. Grandel Kosmetik - freuen Sie sich darauf und lassen Sie sich eine wertvolle Probe zum Ausprobieren geben!



.... und so wünschen wir Ihnen viel Sonne und Lebensfreude im „Wonnemonat Mai“ - und damit ganz viel Gesundheit!

Ihr *Klaus Fehske* und *Christian Fehske*

Sowie das fröhliche, kompetente, engagierte, gastfreundliche Team Ihrer internationalen Rathaus-Apotheke

58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821 • E-mail: apotheke@fehske.de • www.apotheke-fehske.de

Von 7.30 bis 20 Uhr durchgehend geöffnet, Samstag 8 bis 20 Uhr

P 60 min gebührenfreies Parken in den umliegenden Parkhäusern (ab 10 € Einkauf)





VORTRAG GLÜCK UND GESUNDHEIT FÜRS GESUNDHEITZENTRUM BADSTRASSE

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Glück erscheint zunächst trivial: Wer gesund ist, sollte(!) eigentlich auch glücklich sein! Aber meist merken wir das Fehlen der Gesundheit erst viel zu spät, um über unsere Gesundheit wirklich glücklich zu sein.

„Gesundheit allein ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“... ist ein bedenkenswerter Satz! Aber es gibt durchaus auch eine umgekehrte Beziehung: Glücklich-Sein macht gesünder! Darüber haben inzwischen auch viele Ärzte Bücher geschrieben: Eckhard von Hirschhausen, Manfred Lütz und Dietrich Grönemeier sind bekannte Beispiele:



Da ihn das Thema schon seit vielen Jahren interessiert, hat der Seniorchef darüber einen Vortrag für das Gesundheitszentrum Badstraße im Sparkassen Karree gehalten. Eine Grundlage des Vortrages war das Buch von Maïke von den Boom: „Wo geht's denn hier zum Glück?“, in dem sie über

Ihre Erfahrungen in den 13 glücklichsten Ländern der Welt berichtet. Ein paar Stichworte der Gliederung will ich hier aufführen - den gesamten Vortrag und die Literatur-Liste können Sie als E-Mail erfragen unter klaus(at)fehske.de - oder auch bei den Mitarbeitern Ihrer Rathaus-Apotheke. Auffallend ist, dass zwischen den direkt benachbarten südamerikanischen Ländern Nicaragua und Costa Rica 20 Jahre durchschnittlicher Lebenserwartung liegen. Da ich selbst bereits dreimal in diesem ehemals glücklichsten Land der Welt war: **Costa Rica** - aus dem übrigens auch unser **fröhlicher blauer Morpho-Schmetterling** stammt, kommt dies natürlich auch in dem Vortrag vor!

Die „glücklichsten Länder der Welt“ zeichnen sich aus durch:

1. Pflege der Muße - Zeit haben
2. Feiern, Tanzen und Lachen
3. Wert der „Großfamilie“
4. Vertrauen - zu anderen und zu sich selbst!
5. Respekt voreinander
6. Bezug zur Natur und deren Schutz
7. Improvisieren und aktuelle Situation genießen

Menschen dieser Länder empfehlen uns Deutschen:

1. Überwinden der „German Angst!“
2. Das Leben nicht zu schwer nehmen!
3. Akzeptanz, dass alle Menschen gleich wichtig sind.
4. Erkennen, dass ich selbst glücklich bin, wenn andere auch glücklich sind.
5. Unterschiede respektieren und als Bereicherung empfinden.
6. Glück wahrnehmen und bewusst genießen!
7. Weniger Perfektionismus

Es gibt zahlreiche Krankheiten, die durch „Unglücklich-Sein“ beeinflusst werden:

Hauterkrankungen, Herz-/Kreislaufkrankungen, Magen/Darm, Rheuma, Potenzprobleme, Schmerzen, Schlafstörungen, Allergien, menschliche Isolation etc. werden selten auf solche „psychosomatischen Ursachen“ zurückgeführt!

HISTORISCHE EINHORN-APOTHEKE IN LIPPSTADT SCHLIESST NACH ÜBER 300 JAHREN

Bis zum Jahre 1957 gab es in Deutschland nur „privilegierte“ Apotheken. Der Großvater des jetzigen Chefs Hans Joachim hatte von seinen Eltern zwar eine solche privilegierte Adler Apotheke in Gräfenhainichen bei Bitterfeld geerbt, doch da sie in der „ehemaligen DDR“ lag, wurde sie einfach enteignet und der Sohn Hans Joachim zog mit seiner Familie durch ganz Deutschland, um eine Apotheke zu finden, die er eventuell übernehmen konnte. Die letzte Station, bevor er 1957 nach dem Urteil zu Niederlassungsfreiheit die Rathaus-Apotheke in Hagen gründen konnte, war die Einhorn Apotheke in Lippstadt. Dort lebten wir als vierköpfige Familie über ein Jahr in der großen Wohnung über der Apotheke.



Als Klaus Fehske, der 1956 noch in Lippstadt eingeschult wurde, jetzt zufällig mal wieder in Lippstadt vorbeikam und die Alte Apotheke erneut sehen wollte, wurde ihm mitgeteilt, dass diese Apotheke im Mai leider schließt. Die Laufzonen hätten sich verlegt und es gäbe immer mehr neue Apotheken! Spontan habe ich bei der Gelegenheit ein paar alte Standgefäße aufgekauft, für unser neues Schaufenster, das gerade eingerichtet wird - seien Sie gespannt!

DIGITALISIERUNGSPROJEKTE IN DER RATHAUS-APOTHEKE

Der Megatrend „Digitalisierung“ ist derzeit in aller Munde - wir beschäftigen uns auch intensiv damit, wie wir moderne Technologien dazu nutzen können, um unsere Arbeitsabläufe verbessern zu können, um mehr Zeit für Beratungsgespräche zu haben, Ihnen Ihre Arzneimittel schneller bereitstellen zu können oder auch besser erreichbar zu sein. So bieten wir neuerdings neben unserer Vorbestell-Emailadresse [rezepte\(at\)fehske.de](mailto:rezepte(at)fehske.de) zusätzlich auch Vorbestellungen per Whatsapp an (02331-32663). Da es Menschen gibt, die nicht so genau wissen wie viele Daten Facebook dabei sammeln mag (und Whatsapp gehört ja seit einiger Zeit zu Facebook), bieten wir auch eine Alternative an. Wer lieber über Threema vorbestellen möchte, weil dieser Messenger als sicherer gilt, dem bieten wir ab sofort auch diese Möglichkeit an - unsere Threema ID lautet K4YVTH4E. Denn trotz aller Chancen, die Digitalisierung bieten mag, darf das Thema Sicherheit nicht vergessen werden.





Rathaus-Apotheke

Internationale Apotheke Dr. Fehske

Im Gesundheitszentrum Badstraße

☎ 0 23 31- 3 26 63 • www.apotheke-fehske.de

Kompetent, engagiert, gastfreundlich!



Apotheke Aktuell |

DEFIBRILLATOR SCHULUNG

Jens Schilling aus Hagen hat uns schon vor einigen Jahren mit seinem Projekt www.Laienreanimation-kann-jeder.de auf ein wichtiges Thema aufmerksam gemacht: Aus heiterem Himmel kann ein kardialer Notfall auftreten und ein Mensch schwebt in akuter Lebensgefahr. Für diesen Fall haben wir schon lang einen Defibrillator in unserer Apotheke, um für eine Wiederbelebung vorbereitet zu sein. Der Umgang damit ist zwar einfach und auch für Laien möglich, man kann aber schneller und besser reagieren, wenn man regelmäßig übt. Einmal im Jahr führen wir daher eine Mitarbeiterschulung durch, zuletzt vor einigen Wochen in unserem Seminar-Raum im 1. OG.



NEUE KOSMETIK-MARKE IN DER RATHAUS-APOTHEKE



In Würzburg sind wir kürzlich auf eine in Süddeutschland schon weit verbreitete Kosmetik-Serie aufmerksam geworden: Dr. Grandel Kosmetik. Die Firma stammt aus Augsburg und stellt dort alles „made in Germany“ her. Im Profi-Kosmetik-Bereich ist Dr. Grandel schon lang bekannt - in Apotheken bisher noch wenig. Ab sofort können Sie nun aber „Beauty X Press“ oder die Dr. Grandel Ampullen „Forever 39“, „Instant Smoother“ oder „Beauty Sleep“ bekommen. Was genau Sie damit für Ihre Schönheit und gegen vorzeitige Hautalterung tun können, kann Ihnen am besten unser Kosmetik-Team bei Ihrem nächsten Besuch erklären.

INSEKTENSTICHE KÖNNEN UNANGENEHM WERDEN – TIPPS ZUR VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG - VON HOMÖOPATHIE BIS ZUR ELEKTRISCHEN DENATURIERUNG

In der nun beginnenden Frühjahrs- und Sommerzeit herrscht wieder eine Menge Flugverkehr durch Insekten. Leider haben wir an den kleinen Nützlingen nicht immer nur unsere Freude, denn einige Insekten wie Mücken, Bremsen, Bienen oder Wespen können uns schmerzhaft Stiche beibringen.

Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Auch Bienen, Hummeln und Hornissen sind äußerst wehrhaft. Moskitos, Bremsen, Zecken und Flöhe stechen dagegen, um an Blut zu kommen und sich zu vermehren.

Ein Insektenstich schmerzt, juckt oder brennt zwar meist heftig, ist aber meist nicht weiter schlimm. Die Insektenstiche können sich jedoch unterschiedlich entwickeln: von kleinen Stichen, die nur jucken bis zu stark angeschwollenen, geröteten, sich entzündenden großen Hautarealen, die in ihrer Auswirkung den ganzen Arm oder das Bein betreffen können.

Vorsicht bei allergischen Reaktionen: Bemerken Sie, dass die betroffene Gliedmaße nach dem Stich stark anschwillt, bildet sich zusätzlich ein Hautausschlag oder leiden Sie an Juckreiz, Atemnot, Schwindel, Herzklopfen oder Schwellungen in Gesicht und Mund, sollten Sie sogar einen Notarzt rufen. In diesem Fall kann ein anaphylaktischer Schock vorliegen.

Ein antiallergisches Set enthält abschwellend wirkende

Medikamente gegen die allergische Reaktion wie Antihistaminika und Kortison, sowie eine Adrenalin-Spritze, die den Kreislauf stabilisieren kann, falls ein Schock droht. Das Set sollte stets mitgeführt werden.

Damit sich ein Insektenstich nicht extrem entwickelt, haben wir einige Tipps für Sie:

1. Um zu verhindern, dass Sie überhaupt gestochen werden, können Sie in der warmen Jahreszeit Vitamin B1 (200 mg /Tag) hoch dosiert einnehmen. Zur Vertreibung der Mücken eignen sich außerdem z.B. Citronell- oder Nelkenöl, die Sie im Zimmer aufstellen können. Die „Lampe Berger®“ bietet die Möglichkeit mit dem Duft „Anti Moustique®“ die Mücken aus Ihren Wohnräumen zu vertreiben. Mit Insekten abwehrenden Sprays, wie Mosquito® oder Azaron®, die Sie direkt auf die Haut aufsprühen, halten Sie sich die Quälgeister vom Leib. Last but not least können Sie das homöopathische Mittel Ledum in stillem Wasser „verkleppern“ und vorbeugend einnehmen.

2. Folgende Varianten empfehlen wir Ihnen zur Behandlung von Insektenstichen:

a) „Bite Away®“ ist ein elektronisches Gerät, das bei unmittelbarer Anwendung nach einem Stich/Biss Juckreiz und Schmerz sofort stoppt und die Schwellung

reduziert. Clever daran: die allergieauslösenden Eiweiße werden durch die Wärme zerstört („denaturiert“), so dass die Folgen des Stiches nicht mehr so unangenehm sind!

b) Zum Auftragen auf die Haut bei juckender, geröteter Haut eignen sich konventionelle Gele/Salben mit Antihistaminika oder Cortison oder homöopathische Kombinationen wie Combudoron® oder Insectolin® Gel. Eine **Neuheit** aus Ihrer Rathaus Apotheke, Dr. Fehske, sehr gut verträglich und effektiv, auch bei empfindlicher Haut und für jedes Alter ab 0 Jahre geeignet sind unsere hauseigenen Zubereitungen wie **Dr. Fehskes Insektenstift**. Diesen am besten in der Tasche mitnehmen und bei Insektenstich sofort auftragen. Die Inhaltsstoffe wirken abschwellend, juckreizstillend und gg. die Rötung.

Eine tolle Ergänzung dazu sind **Dr. Fehskes Insektenglobuli**: unmittelbar nach dem Stich können Sie 3-5 Globuli auch im stdl. Abstand einnehmen. Sie wirken sehr gut abschwellend und juckreizstillend.

Kommen Sie zu uns! Wir versorgen Sie mit dem für Sie und Ihre Familie optimalen Insektenschutz und der optimalen Linderung für Ihre Insektenstiche!



Aktionen im Mai

HERZGESUNDHEIT

Risikofaktoren erkennen & rechtzeitig vorbeugen! Natürliche und sanfte Methoden für ein starkes Herz finden Sie jetzt bei uns.



15. Mai:

Kostenlose Hautanalyse für Ihre Haut mit Produkten der Firma Avène!

EAU THERMALE
Avène

18. Mai:

Daylong -

Der richtige Lichtschutz ist entscheidend!

Die Daylong-Sonnenschutzprodukte bieten mit ihren hochmodernen UVA- und UVB-Breitbandfiltern für jeden Hauttyp zuverlässigen, medizinisch nachgewiesenen Schutz vor Sonnenbrand, Hautalterung und UV-bedingten Zellschäden!

Daylong

15. bis 19. Mai:

Venenmess-Aktion - Müde, schwere Beine? Nächtliche Wadenkrämpfe? Kribbeln in den Beinen?

Geschwollene Knöchel? Stechender Schmerz in den Beinen? Das könnte an Ihren Venen liegen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin!



19. Mai:

Irisdiagnose - mit der Heilpraktikerin Arletta Walczewski!

Durch Beobachtung der Iris können keine echten Diagnosen gestellt werden, man kann aber Tendenzen oder Neigung zu einer bestimmten Erkrankung erkennen. Heilpraktiker können Irishinweise nutzen, um schon frühzeitig zu sehen, zu welchem Krankheitsbild der Patient neigen wird. Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Termin!

22. Mai:

Louis Widmer Aktionstag

10:00 bis 18:00 Uhr, dermatologische Pflege für empfindliche Haut der Schweizer Firma Widmer.

Kostenlose Hautanalyse

Louis
Widmer

30. Mai:

Aktionstag Difrax

Lernen Sie die preisgekrönte, fröhliche und trendige Babymarke aus den Niederlanden kennen!

Verlosungen:

Donnerstag, 16.05.2017 20:00 Uhr - 9. Sinfoniekonzert

Freitag, 26.05.2017 19:30 Uhr - Me and the Devil



Ihr internationales Rathaus-Apotheken Team
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!



Zubereitung von Naturheilmitteln

Internationales Team mit 10 Apotheker/innen und 30 PTAs mit 40 Weiterbildungs-Qualifikationen, 10 PKA, 7 Fahrer/innen

Individuelle und qualifizierte Beratung in z.Z. 20 Sprachen - inklusive Gebärdensprache



Steril-Herstellung

„Ganzheitliche Pharmazie“ wie Homöopathie und Naturheilmittel, Prävention

4 Kosmetikerinnen - 2 Behandlungszimmer - über 20 verschiedene Kosmetik-Depots inklusive Behandlung



Moderne Warenwirtschaft

Über 22.000 verschiedene Artikel vorrätig - 97% sofortige Lieferfähigkeit!



Kosmetik & Wellness

Gesundheits- und Ernährungsberatung, eigene „Gesundheitszeitung“ und Vortragsreihe im Sparkassen Karree des Gesundheitszentrums Badstraße



Eigene „Gesundheitszeitung“

SP 60 Min gebührenfrei Parken
in den umliegenden Parkhäusern (ab 10 € Einkauf)



Mehr als 70 Std./Woche geöffnet



Lieferservice

Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsfähigkeit

Rathaus-Apotheke
Internationale Apotheke Dr. Fehske..
Im Gesundheitszentrum Badstraße
☎ 023 31- 326 63 • www.apotheke-fehske.de
Kompetent, engagiert, gastfreundlich!

