



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



**Dr. Christian Fehske
 und Dr. Klaus Fehske**
 Fachapotheker für
 Arzneimittelinformation,
 Naturheilverfahren und
 Homöopathie,
 Ernährungsberatung

September 2017 • kostenlos

+ Rätsel

Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

am 17.09. wird es genau 60 Jahre her sein, dass Hans-Joachim Fehske im Herzen Hagens die Rathaus-Apotheke eröffnete! Außer unserem Jubiläum gibt es aber wie immer noch eine Menge mehr zu berichten, so dass wir wie üblich 7 Themen für Sie ausgewählt haben:



1. „60. Jahre jung, aber noch immer außerordentlich fit“ - nach diesem Motto feiern wir eine Woche lang auf unseren Geburtstag zu. Ab dem 11.09. gibt es viele Aktionen und eine besondere Jubiläumsbroschüre mit Hintergründen und Geschichten aus der Apotheke. Manche von Ihnen haben große Teile davon selbst miterlebt und alle 3 Rathaus-Apotheken-Chefs persönlich erlebt, andere lernen uns gerade erst kennen, aber es wird für jeden etwas dabei sein, feiern Sie mit uns!
2. In unserer Vortragsreihe „Gesundheitsgespräche“ des Gesundheitszentrums Badstr. erläuterte beim letzten Mal die Spezialistin für Nierenerkrankungen und Bluthochdruck Frau Douaa Aresmouk das aktuelle Verständnis der Risiken und Behandlungsmöglichkeiten erhöhter Cholesterinwerte - bei den kommenden Terminen wird der Senior-Chef im Sparkassen-Karree über „Wein und Gesundheit“ sprechen (28.09.), und am 23.11. freuen wir uns auf Prof. Leischik, der aus Sicht eines Kardiologen beschreibt, wie man fit durch den Winter kommt und einem dabei hoffentlich „warm ums Herz wird“!



3. Frau Maren Lueg ist in Hagen aufgewachsen und nach einer an orientalisches orientierter qualifizierten Musikausbildung in Schottland und Eng-

land jetzt wieder nach Hagen zurückgekehrt. Mit viel Elan, Kompetenz und Herzblut nutzt sie die musikalischen Fähigkeiten ausländischer „Flüchtlinge“ zur echten, nachhaltigen Integration. Unterschiedliche serviceorientierte Gruppen in Hagen unterstützen ihre Arbeit dabei gern wie der Soroptimisten Club, Florian Ludwig der scheidende GMD, das Hagener Barockorchester, der Rotary Club Hagen und natürlich auch die internationale Rathaus Apotheke, Dr. Fehske, die zusammen u.a. den Ankauf wertvoller orientalischer Instrumente ermöglicht haben, die die Flüchtlinge auf Ihrer Flucht meist aus dem Orient natürlich nicht mitnehmen konnten. Das nächste öffentliche Konzert der Flüchtlinge auf ihren arabischen, faszinierenden Instrumenten zusammen mit Hagener Musikern findet übrigens am 29. September in der Johanniskirche statt und wird von uns und dem Rotary Club Hagen unterstützt.



4. Was dieses Schotterbeet mit Ihrer Rathaus-Apotheke Dr. Fehske zu tun hat, und was Sie vielleicht persönlich dazu beigetragen haben, finden Sie auf der vorletzten Seite...

5. Am letzten Augustwochenende waren wir mit dabei, als ganz Hagen eingeladen war zum Picknick an der Volme „Ganz in weiß“. Außer der Volme haben wir in Hagen übrigens noch 6 weitere Gewässer, und wir informierten an unserem Infostand über die Sauberkeit und Qualität des Was-



sers, das aus unseren Hähnen kommt. Warum das interessant sein kann, obwohl doch die Trinkwasserqualität in ganz Deutschland hervorragend ist und streng überwacht wird, erklären wir auf der vorletzten Seite.

6. Diese bunte Kiste haben Sie sicher bei uns schon gesehen! Ein wenig zum Hintergrund der Aktion „500 Plastikdeckel für eine Impfdosis gegen Kinderlähmung“ und was diese Frau damit zu tun hat, erfahren Sie auf der vorletzten Seite.
7. Der Senior-Chef ist schon einige Male Marathon gelaufen, und auch Dr. Christian Fehske bereitet sich derzeit auf seinen dritten vor: Zur „Generalprobe“ ging es Ende August schon mal für 21,0975 km (Halb-Marathon) nach Berlin, wo es dann Ende September über die volle Distanz geht, zusammen mit rund 40.000 anderen Läufern und etwa 1 Mio. Zuschauern bei einem der größten Lauferevents weltweit!



Und damit wünschen wir Ihnen einen schönen Spätsommer und freuen uns, wenn Sie mit uns feiern!

Ihr *Christian Fehske* und *Klaus Fehske*



JUBILÄUMSBROSCHÜRE

Anlässlich unseres 60. Apothekengeburtstages haben wir für Sie ein wenig zurückgeschaut auf die Entwicklung der Apotheke und sind einigen Besonderheiten der Apotheke nachgegangen: Was bedeutet eigentlich „internationale Apotheke“, wie kommt der blaue Schmetterling (blauer Morpho) in die Apotheke und was gibt es in der vergrößerten Apotheke nach dem Umbau 2016 alles zu entdecken? Freuen Sie sich ab dem 11. September auf Ihr Exemplar zusammen mit einigen kleinen Überraschungen zu unserem Jubiläum! Außerdem suchen wir Gäste, die bereits von allen dreien Apothekeninhabern Fehske in Hagen verwöhnt wurden! Sie bekommen von uns ein handgeschliffenes Schmetterlingsglas oder einen hausgemachten Rathausbitter.

GESUNDHEITSGESPRÄCHE DES GESUNDHEITZENTRUMS BADSTRASSE

Im vierten Gesundheitsgespräch 2017 erklärte die Nieren- und Blutdruckspezialistin Douaa Aresmouk (Ärztliche Leiterin von Nephrocare Hagen) ihren zahlreichen Zuhörern anschaulich, wie genau man sich die Cholesterin-Ablagerungen in unseren Gefäßen vorzustellen hat und welche Therapieoptionen es heute gibt. Nicht für jeden sind etwa die weit verbreiteten Statine geeignet, wie einige Zuhörer aus eigener Erfahrung bestätigten. Beim Auftreten typischer Nebenwirkungen (u. a. Muskelschmerzen) hilft es einigen, unterstützend Q10-Präparate einzunehmen - andere werden dann besser auf andere Medikamente umgestellt. Wir danken Frau Aresmouk für Ihren tollen Vortrag und freuen uns auf die nächsten beiden Termine mit Dr. Klaus Fehske und Prof. Roman Leischik!



DO. 28.09.2017, 18:00 UHR: WEIN UND GESUNDHEIT, DR. KLAUS FEHSKE

Empirische Beobachtungen, dass Wein die Gesundheit fördern kann, sind schon recht alt. In den letzten Jahren gibt es aber auch große Studien, die statistisch belegen, wie positiv sich mäßiger Weingenuss auf unterschiedliche Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose, erhöhten Blutdruck und sogar die durchschnittliche Lebenserwartung auswirkt.

Diese Effekte lassen sich nicht mit der gleichen Menge Alkohol in Bier oder Schnaps erreichen und Studien belegen sogar, dass ein Viertel Liter Wein pro Tag gesundheitsfördernd ist.

Der Fachpharmakologe, Apotheker für Arzneimittelinformation und Naturheilmittel sowie Weinliebhaber Dr. Klaus Fehske trägt interessante Ergebnisse und Geschichten vor.

DO. 23.11.2017, 18:00 UHR: „WARM UMS HERZ - WIE KOMMT MAN GESUND DURCH DEN WINTER?“, PROF. ROMAN LEISCHIK

Die nasskalte Jahreszeit stellt für das Immunsystem eine besondere Herausforderung dar. Im Herbst und Winter fällt es oft schwerer, sich für sportliche Aktivitäten zu motivieren. Die Weihnachtszeit mit ihren kulinarischen Verlockungen macht es auch nicht einfacher.

In dem Vortrag wird ausgeführt, wie es erreicht werden kann mit Hilfe von Bewegung, gesund und ohne zuzunehmen durch Herbst und Winter zu kommen.

INTEGRATION DURCH MUSIK

Während der großen Flüchtlingswelle vor ca. drei Jahren war Hiltrud Fehske Präsidentin des Soroptimisten in Hagen. Da sie selbst Musikerin ist (sie spielt leidenschaftlich gern Bratsche) hat sie zusammen mit Frau Maren Lueg die Idee gehabt, ausländische geflüchteten Musikern die Möglichkeit zu einer nachhaltigen Integration zu geben durch gemeinsames Musizieren auf arabischen und mitteleuropäischen Instrumenten. Diese wurden durch unterschiedliche engagierte Hagener Bürger finanziert, wie Florian Ludwig mit einem Sonderkonzert des Hagener Symphonie Orchesters, einen großzügigen Beitrag des Hagener Barock Orchesters, das Hiltrud Fehske 30 Jahre lang organisatorisch geleitet hat, den Hagener Rotary Club und Ihre Internationale Rathaus Apotheke, Dr. Fehske.



Maren Lueg ist eine hochqualifizierte Musikerin mit einem Bachelor in Popular Music Performance der (UHI) University of The Highlands and Irelands in Schottland und einem (MMus) Performance Master Studium der Hochschule für Orientalische und Afrikanische Studien der University of London - auf den Bildern sehen Sie die beiden orientalischen Musikern George Fazza und Adnan Abdulla aus Rotary WB bei einer kleinen Demonstration vorm Hagener Rotary Club. Das nächste öffentliche Konzert der orientalische geflohenen Musikern mit ihren uns meist fremden Instrumenten zusammen mit Hagener Musikern auf ihren mitteleuropäischen Instrumenten können Sie übrigens persönlich miterleben am Tag des Flüchtlings, dem 29. September um 18 Uhr in der Johanniskirche! Ein Tipp: kommen Sie rechtzeitig, beim letzten Konzert im Osthaus-Museum waren schnell alle Plätze belegt!



AMTS-qualifizierte
Apotheke





„SCHMETTERLINGE STATT PLASTIKTÜTEN“

Unter diesem Motto spenden wir seit ca. 3 Jahren je 20 Cent für nicht abgegebene Plastiktüten. Wir finanzieren damit ein Projekt der „Biologischen Station Umweltzentrum Hagen“ am Haus Busch in der Lenneae, wo wir zusammen mit anderen Hagerer Unternehmen ein großes Beet einrichten mit sieben verschiedenen schmetterlingsanlockenden Pflanzen! Dies ist gedacht als Ergänzung des Insekten-Hotels und der Bienenstöcke, die für Schulklassen als Anschauungsmaterial bei Ausflügen dienen! Die Pflanzen werden übrigens am 16. September im Rahmen des Apothekengeburtstages zusammen mit Herrn Ralf Blascheck von der Hagerer Biostation und dem naturbewussten Landschaftsgärtner Herrn Peter Albrecht in das Beet eingepflanzt - zur Pflanzaktion sind Sie herzlich willkommen!



DECKEL GEGEN POLIO

PolioPlus ist ein gemeinsames Programm aller 35.000 Rotary-Clubs dieser Welt mit 1,2 Millionen weltweit, die sich zum Ziel gesetzt haben, die Kinderlähmung (Polio) durch weltweite Massenimpfungen auszurotten - wie es mit den Pocken bereits gelungen ist! Leider ist dies Projekt doch deutlich schwieriger als erwartet, wenn auch inzwischen 95 Prozent der Länder dieser Welt als „poliofrei“ eingestuft werden. Allerdings erschweren weltweite Flüchtlingswellen und brutale Bürgerkriege den endgültigen Erfolg des Programms.

Inzwischen wird diese außerordentlich wichtige Initiative von Rotary international von der Bill-Gates-Stiftung massiv unterstützt sowie von der Weltgesundheitsbehörde (WHO). Die Initiative von deutschen Rotary Clubs „Deckel drauf e.V.“ unterstützt diese Aktion durch Sammeln von Plastikverschüssen, die recycelt werden und pro 500 Deckel ca. eine Impfdosis gegen Kinderlähmung ergeben!

Inzwischen kommen immer mehr Gäste regelmäßig mit Deckeln zu uns, die sie auch im Bekanntenkreis sammeln: Erst kürzlich brachte eine selbst von Kinderlähmung betroffene Frau im Rollstuhl zu uns in die Apotheke mit einem ganzen Sack voll Deckeln, lobte die Aktion und wollte die Aktion unbedingt unterstützen, „Sie selbst am besten wissen, wie wichtig das sei“. Wir haben den bewegenden Moment festgehalten, in dem sie uns den prall gefüllten Beutel übergibt und voller Tatendrang ankündigte, bald wieder mit weiteren Deckeln zu kommen. Lassen Sie sich von dieser Energie und Begeisterung doch auch anstecken und machen Sie auch mit! Das Umweltamt der Stadt Hagen würde übrigens inzwischen auch auf diese Aktion aufmerksam und hat den Hagerer Rotary Club gebeten, eine zweite Sammelbox im zentralen Bürgeramt an der Volme aufzustellen. Das machen wir natürlich gern und Mitarbeiter der internationalen Rathaus-Apotheke Dr. Fehske zusammen mit dem Seniorchef haben sich bereiterklärt, die regelmäßige Entsorgung zu übernehmen.



PICKNICK „GANZ IN WEISS“ UND INFORMATIONEN ZUR TRINKWASSERQUALITÄT

Am letzten Augustwochenende stand unsere Volme im Mittelpunkt, an deren Ufer ganz Hagen zum Picknick eingeladen war. Für uns Grund genug, uns mit der Qualität unseres Trinkwassers etwas genauer zu beschäftigen.

Trinkwasser gehört in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln überhaupt - und trotzdem können sich Schadstoffe im Glas Wasser aus dem Hahn oder dem daraus zubereiteten Kaffee wiederfinden. Wie das sein kann? Auf den berühmten „letzten Metern“ der Wasserversorgung kann das vom Wasserwerk extrem sauber ausgelieferte Wasser noch verschmutzt werden, durch möglicherweise alte bleihaltige Rohre im Haus, in anderen Fällen auch durch Nickel freisetzende, minderwertige Espressomaschinen. Und wer ländlicher wohnt, in dessen Wasser könnte man infolge einer aktuell deutschlandweit beobachteten Überdüngung eventuell erhöhte Nitrat-Werte finden. Zum Glück sind dies nach wie vor seltene Ausnahmen, und wir beraten Sie gerne wann und für wen es sinnvoll sein kann, bei der Suche nach einer Erklärung für unklare, chronische Beschwerden einmal über Umweltgifte nachzudenken - und wie man dabei zum Beispiel sein Trinkwasser untersuchen kann.



DR. FEHSKES MARATHONVORBEREITUNG IN VOLLEM GANGE

Regelmäßige Bewegung ist gesund und hält fit - Dr. Christian Fehske hat sich für sein Sportprogramm ein großes Ziel gesteckt: Ende September ein drittes Mal den Berlin-Marathon laufen. Beim letzten Mal (2014) wohnte er ja noch in der Bundeshauptstadt und - wie der Zufall es nun wollte, traf er nun bei seiner „Generalprobe“ für den Berlinmarathon 2017 hinter dem Zieleinlauf auf ein bekanntes Gesicht: Mit Kerstin Mohr (Foto) hatte er am „IMB - Institut of Management Berlin“ zusammen studiert, die Medaillenübergabe fand also unter Studienkollegen statt. Berlin ist eben auch „nur ein Dorf“.





Aktionen im September

September:

Kopfschmerzen - Ursachen finden - endlich schmerzfrei!



1. - 9. September:

Start ins Schulleben - Große Malaktion

Kommt vorbei, holt Euch ein Ausmalbild ab, bringt es schön bunt wieder in die Apotheke und erhaltet ein kleines Geschenk.

Die schönsten Bilder werden in der Apotheke ausgestellt.



11. - 16. September:

GROSSE JUBILÄUMSWOCH!

Wir feiern 60 Jahre Rathaus-Apotheke!

Jeden Tag zwei andere Aktionen mit attraktiven Rabattaktionen unserer beliebtesten Kosmetikdepots, sowie einer prallgefüllten Rathaus-Apotheken-Baumwolltasche beim Einkauf*.



* so lange der Vorrat reicht!

21. September:

LADIES - NIGHT von 19.00 - 22.00 Uhr

Entdecken Sie exklusive Kosmetik-Firmen bei einem Glas Sekt in ungezwungener Atmosphäre.



25. - 29. September:

GROSSE VENENMESSAKTION

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



26. September:

EUCERIN - AKTIONSTAG:

Dermatologische Pflege für trockene Haut.



AOK- Versicherte aufgepasst!

Zeitlich begrenzt bietet Ihre Krankenkasse folgenden Service:

Ähnlich dem TÜV fürs Auto können Sie auch die Verträglichkeit Ihrer Medikamente prüfen lassen. Diese Leistung kostet bei uns normalerweise 59 Euro (Service-Karteninhaber: 49 Euro), ist für Sie aber zurzeit kostenlos! Kommen Sie vorbei und lassen sich beraten.



Große Jubiläumswoche!

Wir feiern 60 Jahre Rathaus-Apotheke!



	Allgemeine Aktion	Kosmetik Aktion
Montag	Wassertag: Wasseranalytik, Grander-Brunnen und mehr	Widmer-Hautanalyse
Dienstag	Haus-Apotheken-Check Ernährungsplan: u.a. mit glutenfreien Waffeln	Glitzer-Tattoos für Kinder
Mittwoch	Tag der Regulations- pharmazie Haarmineral- stoff-Analyse und mehr	Avenè-Hautberatungstag
Donnerstag	Herzgesundheits-Tag: Herz-Kreislauf-Check und mehr	Gesunde Kopfhaut mit Phyto/Furterer
Freitag	Tag der Dargesundheit: Kurzinfo zu unseren Darmsprechstunden	La Roche Posay- Hautberatungstag
Samstag	Tag der offenen Tür: • 3 Auftritte der Cheerleader von Phoenix Hagen (11:30 Uhr, 12:00 Uhr und 12:30 Uhr) • Reaktionsspiel • Schmetterlings-Pflanz- Aktion am Haus Busch	• Glitzer-Tattoos für Kinder • Vichy-Hautberatungstag

