



**Rathaus-Apotheke**

Internationale Apotheke Dr. Fehske

Im Gesundheitszentrum Badstraße

☎ 023 31-3 26 63 • [www.apotheke-fehske.de](http://www.apotheke-fehske.de)

Kompetent, engagiert, gastfreundlich & ganzheitlich!



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

Mai 2018 • kostenlos

+ **Rätsel**

mit TV-Programm  
19.5. bis 8.6.2018

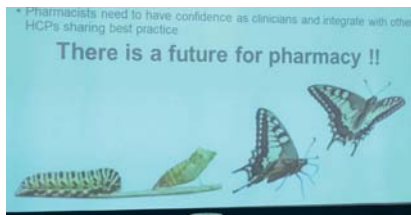
## Liebe Leserinnen und Leser der Gesundheitszeitung,

der bereits sommerliche April liegt hinter uns und wir befinden uns im „Wonnemonat Mai“! Auch diesmal können wir über viele erfreuliche Dinge berichten:

1. Mehrfach haben wir berichtet, dass wir uns seit vielen Jahren um den Umweltschutz in unserem Betrieb kümmern: Wir haben gerade die Umweltzertifizierung beantragt, denn alle vier Apotheken-Botenfahrzeuge fahren emissionsfrei elektrisch. Nun haben wir auf Anregung unsers Umweltdezernenten Thomas Huyeng ganz neu ein Elektro-Lastenfahrrad für Botendienste in der Innenstadt.



2. Seit vielen Jahren sind wir in einer Erfahrungsaustausch-Gruppe großer deutscher Apotheken, um ständig besser zu werden. Diesmal haben wir Eindrücke aus London mitgebracht – dazu gehört netterweise das Bild der Entwicklung des Schmetterlings.



3. Im Rahmen des Gesundheitszentrums Badstraße haben wir am 12. April einen Vortrag im Sparkassen-Karree gehalten, zum Thema Erkrankungen der Nasennebenhöhlen und eine ganzheitliche Therapie. Unter dem Motto „Frag deinen Arzt und Apotheker“ haben Dr. Andre Generalow und Dr. Christian Fehske gemeinsam referiert.



4. Unser aktiver Kundenbeirat hat sich diesmal im Weinkeller der Enotria am Emiliensplatz getroffen – es war ein wunderbarer Abend mit viel Informationen und guten Anregungen! Wenn Sie auch in diesem konstruktiven Gremium, das sich ca. zweimal im Jahr trifft, mitarbeiten möchten, bewerben Sie sich einfach bei uns!

5. Wir haben bereits berichtet, dass der Umweltgarten des CVJM in Vorhalle unter Herrn Kurt Ulbrich gerade mit dem Motions-Award für Umweltschutz ausgezeichnet worden ist. Der Rotary Club Hagen, dessen Mitglied der Seniorchef seit über 30 Jahren ist, hat für die Jugendarbeit geeignete Gerätschaften gestiftet sowie vier Apfelbäume gepflanzt. Unsere Apotheke wird dort noch weitere Aktionen durchführen, wie die Anlage eines Schmetterlingsbeetes, eine Heilpflanz-



zen-Info-Veranstaltung am 9. Juni und ein Obstweinsteinseminar am 11. Juli.

6. Als „familienfreundliches Unternehmen“ freuen wir uns über die Geburt von Tiago, dem Sohn unserer lieben, engagierten PKA Cristina Pimenta. Damit haben wir bereits das zweite Kind in diesem Jahr in der Apotheke – und es werden noch mindestens zwei weitere folgen (näheres auf der vorletzten Seite).

7. ... und auch zu zwei aktuellen Themen aus der Tageszeitung wollen wir Stellung nehmen: „Lieferengpässe von Arzneimitteln“ und „Magensäure-Blocker nur kurzzeitig einnehmen!“. Näheres auf der vorletzten Seite.

Einen sonnigen Monat Mai wünschen Ihnen

Ihr *Christian Fehske*

und *Klaus Fehske*

sowie das ganze hilfsbereite, gut gelaunte internationale Team Ihrer Rathaus-Apotheke Dr. Fehske  
- Kompetent, engagiert, gastfreundlich, ganzheitlich!

**P.S.:** Ganz aktuell haben wir ein neues Programm natürlicher Selbstmedikationsmittel aus der Toskana bekommen – Aboca – das in vielen europäischen Ländern schon sehr erfolgreich eingesetzt wird und das wir sogar auch in unserem 24/7 Automaten anbieten können, unter anderem mit Nasenspray, Magentabletten und Hustensaft. Nähere Infos dazu bei uns in der Apotheke!

58095 Hagen • Badstr. 4 • Telefon 915980 • Fax 9159821 • E-mail: [apotheke@fehske.de](mailto:apotheke@fehske.de) • [www.apotheke-fehske.de](http://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)



## KLIMA- UND UMWELTSCHUTZ IN DER RATHAUS-APOTHEKE

Durch den Dieselskandal kam heraus, dass die Abgase moderner Dieselfahrzeuge auch relativ viele Stickoxide (NOX) enthalten und dadurch Atemwege reizen können. Gerade Menschen mit Asthma, COPD und Herzerkrankungen sind betroffen. Aktuell drohen daher vielen Städten Diesel-Fahrverbote – auch Hagen könnte irgendwann betroffen sein. Schon heute sind wir deshalb mit 4 emissionsfreien Botenfahrzeugen für Sie unterwegs: Zwei Elektro-Smarts für mittlere Strecken, ein Renault ZOE für längere Strecken und der Hybrid des Chefs als Reserve-Fahrzeug. Als Elektromobilitäts-Vorreiter haben wir uns inzwischen sogar zwei eigene Ladestationen im Volmeparkhaus gebaut (siehe Foto), um nicht länger die vier Ladeplätze im Parkhaus der Volme-Galerie zu belegen. Und ganz aktuell ist unsere Elektro-Lieferflotte um ein weiteres Mitglied für kurze Strecken (z.B. in der Innenstadt) gewachsen: Ein Elektro-Lasten-Fahrrad. Solche „Spezial-E-Bikes“ sieht man in anderen Ländern, aber auch anderen deutschen Städten wegen ihrer Vorteile schon häufiger. Sie sind bei hohem Verkehrsaufkommen teilweise schneller als Autos, auch weil sie andere Wege nehmen können, um Staus zu umfahren, finden zudem leichter einen Parkplatz und belasten natürlich die Innenstädte nicht mit Abgasen!

Genau das findet auch unser Hagener Stadtdezenternent Thomas Huyeng interessant. In einer „Mini-Arbeitsgruppe“ mit beiden Dres. Fehske entstand die Idee, Elektro-Lasten-Fahrräder auch in Hagen populärer zu machen. Die Stadtverwaltung will uns rasch mit den notwendigen Ausnahmegenehmigungen für das Befahren u. a. der Fußgängerzone direkt vor der Apotheke unterstützen – auch idealerweise um weitere Unternehmen in der Innenstadt zum Umstieg zu ermutigen, die bisher vielleicht noch mit Dieselfahrzeugen liefern. Unser Elektro-Lastenbike haben wir übrigens aus dem Bike-Store in Hagen. Warum auch das mit Umweltschutz zu tun hat, erläutern wir in der nächsten Ausgabe, wenn wir berichten, warum wir beim „Heimatshoppen“ mitmachen!

Für Klimaschutz und Umwelt kann man natürlich noch viel mehr tun als Elektro-Botendienst, wir unterstützen z. B. die Arbeit der Biologischen Station Hagen und pflanzen Schmetterlings-Beete um Lebensräume für Insekten zu schaffen – außerdem haben wir eine Klimaschutzberatung durchführen lassen, über die wir demnächst berichten werden.



Hier laden zwei unserer Elektrofahrzeuge an unseren eigenen Ladesäulen im Volme Parkhaus.

## DAS NÄCHSTE APOTHEKEN-BABY IST DA: TIAGO

Das ganze Team gratuliert unserer lieben Cristina und Ihrem Mann ganz herzlich und freut sich mit den beiden über ihren süßen, kleinen Tiago! Mit Derya Ünal und Lisa Fröhlich wird es für zwei weitere Mitarbeiterinnen auch nicht mehr lange dauern und wir drücken schon die Daumen. Für jeden Betrieb bedeuten Familienphasen von Team-Mitgliedern natürlich Umstellungen, bei uns überwiegt dabei aber deutlich die Freude: Mit Arianita Bajramaj, Kiki Schulze, Elvira Sirokanovic und Kati Romanczyk ist in den letzten Wochen auch eine kleine „Gruppe“ junger Mütter motiviert und gut gelaunt aus der Elternzeit zurückgekehrt. Und zu unserem beständigen Wechsel gehört auch, dass wir im Herbst jeweils eine bei uns ausgebildete PTA und PKA übernehmen können. Im Kosmetik-Team kommt Ramona Kuberczyk nach ihrer Elternzeit für ein paar Stunden zurück – da wir inzwischen aber so viele regelmäßige und zufriedene Kosmetik-Gäste haben, verstärkt uns ab 1. Mai mit Raluca Wagner eine erfahrene Kosmetikerin – wir stellen Sie und unser Kosmetik-Team in der nächsten Ausgabe genauer vor!



## NASE VOLL VON CHRONISCHEN NEBENHÖLENENTZÜNDUNGEN GEMEINSAMER VORTRAG MIT DR. ANDRE GENERALOW

Unser neuestes Gesundheitsgespräch des Gesundheitszentrums Badstraße war diesmal inspiriert von einem bekannten Satz aus Packungsbeilagen: „Fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker“. Andre Generalow stellte zunächst Anatomie und Funktion der Nase vor. Wiederkehrende Nasennebenhöhlenentzündungen würden häufig durch Abflussstörungen verursacht. Beide – Arzt und Apotheker warnten noch einmal eindringlich vor der Nasensprayabhängigkeit, wegen der man chemische abschwellende Sprays nur maximal eine Woche anwenden soll. Abschließend ging Dr. Generalow noch darauf ein, in welchen Fällen Operationen erforderlich und hilfreich sein können. Am Rande erläuterte er auch, dass die Nase das ästhetisch dominanteste Merkmal im Gesicht sei, weshalb er im „Instagram-Zeitalter“ eine stetige Zunahme des Interesses an optischen Korrekturmaßnahmen beobachte. Die wichtigsten Inhalte des Vortragsteils von Dr. Christian Fehske zur Behandlung haben wir hier für Sie noch einmal zusammengestellt (eine Kopie der Vortragsfolien können Sie in der Apotheke erhalten):

### Beratungstipps für eine gesunde Nase:

- Reizstoffe meiden, die die Nasenschleimhäute angreifen (Tabakrauch, Pollen, verschmutzte Luft, usw.)
- Schleimhäute befeuchten, durch ausreichende Luftfeuchtigkeit in Räumen (Schutz vor Austrocknung), und viel Trinken.
- Nasensprays: Abschwellende sehr sparsam anwenden, nicht länger als sieben Tage hintereinander.
- Stattdessen besser: Befeuchtende Nasensprays auf Meersalzbasis, mit Dexpanthenol oder Aloe Vera!
- „Gesunde Lebensführung“: Viel Bewegung an frischer Luft, ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und regelmäßige Entspannung unterstützen das Immunsystem.

### Schleimhaut-Therapie und Pflege:

- Wichtige Allgemeinmaßnahmen: Feuchte Wärme (Inhalation) mit ätherischen Ölen, Kamille oder Salzen, Nasenduschen mit Salzlösungen, Rotlicht/Wärmelampen (2-3 mal täglich für 10-15 Minuten).
- NEU! Sanft abschwellende Nasensprays: Fitonasal (Schutzfilm aus Pflanzenstoffen), Ectoin-Sprays, Meersalzsprays (z.B. Hysan Salinspray).
- Schleimhäute regenerieren/pflegen, z. B. mit Emser Salz, Euphorbium comp., Rhinodoron (mit Aloe Vera), Hysan Pflegespray (Hyaluron+Dexpanthenol), Gelositin Nasenpflegeöl (Orangen+Zitronenöl). Bei chronischen Beschwerden eventuell mit mikrobiologischen Therapien sanieren (z. B. mit Symbioflor 1+2).
- Milde Schnupfencremes von Weleda/Wala (mit ätherischen Ölen).
- Homöopathie: Luffa D6 (besser Luft bekommen), Hepar sulfuris D6 (zäher Schleim), Hydrastis D6 (schleimhaut-regenerierend, gerade bei chronisch rezidivierenden Schleimhautentzündungen), Borax D6 (stärkt Abwehrkräfte der Schleimhäute).
- Ggfs. Heuschnupfenmittel (DHU) oder eigene, Sinusitis Hevert oder Sinfrontal.

Wenn Sie wissen möchten, welches dieser Mittel für Sie am besten geeignet ist, welche man eventuell auch sinnvoll miteinander kombinieren und wie lange man sie anwenden sollte – sprechen Sie uns an!

## KUNDENBEIRATS-TREFFEN IM WEINKELLER DER ENOTRIA

14 Mitglieder unseres Kundenbeirats kamen trotz Grippewelle und widrigen Witterungsbedingungen zu unserem Treffen im März, auf dem wir aktuelle und geplante Aktivitäten der Apotheke vorstellten und miteinander diskutierten, u. a. zum Thema Gesundheitsvorsorge unter unseren Mitarbeitern, Klimafreundlichkeit, unseren diversen Digitalisierungsprojekten und dem spannenden Konzept der „Regulationspharmazie“, über das wir in den kommenden Wochen und im Rahmen des Vortrags am 12.7. im Sparkassen-Karree noch ausführlicher berichten werden. Es gab wie immer gute Gespräche und Ideen und eine wunderbare Atmosphäre mit besonderer und lieben Gästen, die uns in unserem Kundenbeirat helfen noch ein wenig besser, erfolgreicher und gastfreundlicher zu werden.



## APFELBÄUMCHEN UND JUGEND-GARTENGERÄT FÜR CVJM VON ROTARIERN GESPENDET

Unmittelbar vor den Osterferien kamen Schüler, Schulleiter, Mitarbeiter der CVJM und Mitglieder des Rotary Clubs Hagen im Naturgarten des CVJM in Hagen Vorhalle zusammen. Die Rotarier hatten für die wertvolle Naturarbeit der Jugendlichen handgeschmiedete Arbeitsgeräte und eine große Aufbewahrungskiste für Regenkleidung gestiftet. Außerdem wurden die Geräte gleich ausprobiert beim Pflanzen von vier Apfelbäumchen, die Dr. Peter Enders zusammen mit Kurt Ulbricht, dem langjährigen Gartenexperten des CVJM sorgfältig ausgesucht hatten. Es war ein munterer fröhlicher erfolgreicher Nachmittag, der mit einem zünftigen Imbiss vom CVJM abgeschlossen wurde – und dem guten Gefühl, etwas sinnvolles für unsere Natur und die Beziehung junger Menschen dazu getan zu haben. Herzlicher Dank für das schöne Schmetterlingsbild der Kinder der Freiherr-vom-Stein Schule und der Liebfrauenschule sowie den Photographen Michael Kleinrensing von der Westfalenpost und Michael Eckhoff vom Wochenkurier.



## ERFA-AUSTAUSCH DIESMAL IN LONDON

Unsere Erfahrungsaustausch-Gruppe mit anderen großen Apotheken schaut sich einmal im Jahr ein anderes Gesundheitswesen an. Nachdem wir im letzten Jahr Wien besucht hatten, war dieses Mal kurz vor dem Brexit London an der Reihe, wo Apotheken eher Drogerien ähneln, in denen es kleine Ausgabestellen für verschreibungspflichtige Medikamente gibt. Außerdem hat sich die Rolle der Apotheker in den letzten Jahren deutlich verändert: Weg von der reinen Medikamentenabgabe rücken Beratung und Dienstleistungen immer stärker in den Vordergrund. Auch wegen des Mediziner mangels ist die Politik in Großbritannien darauf gekommen, dass Apotheker viele Aufgaben übernehmen können, die hierzulande Ärzten vorbehalten sind. Beispielsweise dürfen sie bestimmte Dinge auf Rezept verschreiben und führen inzwischen einen Großteil der Impfungen durch. Andere dort typische Apotheker-Dienstleistungen wie „Pille-danach-Beratungen“ und Medikationsanalysen sind bei uns in Deutschland inzwischen ja bereits in der Apotheke angekommen.

Viele englische Apotheker betrachten diese Entwicklung als notwendig und positiv, und verglichen sie netterweise in der Diskussion mit uns mit der Metamorphose von einer Raupe zum Schmetterling – ganz so als hätten sie geahnt, wie sehr wir sowohl dieses Geschöpf als auch Service-Orientierung in der Apotheke gut kennen und mögen.

## AKTUELLE THEMEN AUS DER ZEITUNG

Zwei Themen rund um das Thema Arzneimittel sind uns in den letzten Tagen aufgefallen: Zum einen wurde über Lieferengpässe berichtet, die wir in Deutschland bei Medikamenten leider immer häufiger erleben. Das Sparinstrument „Rabattverträge“ wird dafür mitverantwortlich gemacht, weil Pharmafirmen immer enger kalkulieren müssen. Was können wir in solchen Situationen für Sie tun?

Magensäureblocker nur  
kurzzeitig einnehmen  
Frankfurt/Main. Gegen Sodbrennen



**Lieferengpässe bei Medikamenten**

1. In vielen Fällen können wir für Sie wirkstoffgleiche Präparate anderer Firmen heraussuchen, und bei Unverträglichkeit gegen bestimmte Hilfsstoffe auch diese mitberücksichtigen – in solchen Fällen haben wir dann oft sofort eine Lösung für Sie.
2. In anderen Fällen können wir vorübergehend fehlende Arzneimittel in der Apotheke „nachbauen“, also selbst herstellen. In der letzten kam dies häufiger vor bei bestimmten Nasensalben oder kortisonhaltigen Notfall-Säften für Allergiker.
3. Hin und wieder kann es am sinnvollsten sein, Ihrem Arzt eine vergleichbare Therapie mit einem nur ähnlichen, aber nicht identischen Medikament vorzuschlagen, beispielsweise wenn das Ende eines Lieferengpasses nicht absehbar ist.
4. Weniger schnell, aber in bestimmten Fällen die beste Lösung kann ein Import aus dem Ausland sein (durch die Zunahme an Krätzefällen in Deutschland bei bestimmten Tabletten).

Ein verpflichtendes Meldesystem für Lieferengpässe bei Pharmaunternehmen gibt es leider noch nicht – aber so gut es möglich ist, beobachten wir für Sie Vorankündigungen und reagieren bei sich abzeichnenden Problemen rasch mit größeren Bevorratungen, damit Sie bei uns möglichst selten etwas von Lieferengpässen mitbekommen!

Ein kurzes zweites Thema war eine Warnung vor der Daueranwendung von sogenannten Magensäureblocker („Protonenpumpenhemmer“ oder „PPI“). Wir teilen diese Einschätzung, auch weil eine Daueranwendung die Vitamin-B12-Aufnahme reduzieren kann und mit erhöhter Infektanfälligkeit in Verbindung gebracht wird und empfehlen schon seit langem lieber Alternativen. Einige sind so gut verträglich, dass sie selbst von Schwangeren eingesetzt werden dürfen. Ganz neu haben wir mit Neobianacid ein pflanzliches Mittel von der toscanischen Firma Aboca bekommen, das einen schonenden Schutzfilm auf der Magenschleimhaut bildet.





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



**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**



**„Ganzheitliche Pharmazie“ wie Homöopathie und Naturheilmittel, Prävention**

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

**Über 22.000 verschiedene Artikel vorrätig – 97% sofortige Lieferfähigkeit!**



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



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



Lieferservice

**5. HAGENER KUNDENSPIEGEL®**  
**Platz 1**  
**BRANCHENSIEGER**  
Unternehmer 30 City-Ärzteläden  
93,6 % Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad  
Freundlichkeit: 92,9 % (Platz 1)  
Brennstoffqualität: 94,2 % (Platz 1)  
Medikamentverfügbarkeit: 93,6 % (Platz 1)  
Kundenservice: 87,48/2016  
N°-706 (City-Apotheken) von N°-906 (Gesamt)  
MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Lahlh  
www.kundenspiegel.de Tel: 0991/228847

**TOP JOB**  
**Top-Arbeitgeber Health Care 2016**



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

**Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsfähigkeit**

**Entgiften, entschlacken und schneller abnehmen mit Schüssler-Salzen**

Die Schüssler-Salze unterstützen die Entschlackung und Entgiftung des Organismus, entstauen zusätzlich das Bindegewebe und helfen Ihnen beim Abnehmen im Rahmen Ihrer individuellen Stoffwechsellät. Die Schüssler-Salze kurbeln den Stoffwechsel noch einmal mit einer Extraportion Power an und beschleunigen die Vorgänge in Ihrem Körper beim gesunden Entgiften und Abnehmen. Unterstützen Sie Ihre Abnehmkur im Frühjahr mit unserem Schüssler Basis Paket:

- Nr. 4, Kalium chloratum D6 stoffwechsellanregend
- Nr. 6, Kalium sulfuricum D6 entgiftend, leberanregend
- Nr. 8, Natrium chloratum D6 den Wasserhaushalt ausgleichend
- Nr. 9, Natrium phosphoricum D6 den Säure-Base-Haushalt ausgleichend, unterstützt die Fettverbrennung und die Eiweissverdauung
- Nr. 10, Natrium sulfuricum D6 unterstützt die Ausleitung und Ausscheidung
- Nr. 11, Silicea D12 Bindegewebsmittel, wichtig für Haut und Nägel



**Aktionen im Mai**

**03. Mai**

**Vortrag „Hausapotheke für Hunde und Katzen“**  
Kostenlos, um 18:00 Uhr im Seminarraum der Badstr. 4  
Erfahren Sie, wie die optimale Grundausstattung für Ihre Vierbeiner aussieht.

**08. Mai**

**Avène-Aktion, 10:00 – 17:00 Uhr**  
Finden Sie die optimale Pflege für Ihre empfindliche Haut durch eine kostenlose Hautanalyse.



**10. Mai**

**Internationaler Hagener Volkslauf**  
Traditionell unterstützen wir auch dieses Jahr wieder den Hagener Volkslauf am Himmelfahrtstag in Emst – Bewegung ist gesund!  
Wandern oder laufen Sie mit oder feuern Sie die Teilnehmer mit uns an.

**13. Mai**

**Nicht vergessen – am 13.05. ist Muttertag!**  
Wer zum Verschenken noch etwas für gesunde, schöne Haut oder zum Verwöhnen und Entspannen sucht, wird in unserer Kosmetik-Abteilung sicher fündig.



**14. Mai – 19. Mai**

**Polyneuropathie-Woche, mit Expertenvortrag am 14. Mai um 18:00 Uhr im Seminarraum der Badstr. 4**  
Kribbeln in den Füßen, Beinen oder Händen? Lernen Sie eine alternative Behandlungsmethode bei Polyneuropathie kennen.

**15. Mai**

**Tebonin-Aktionstag, von 10:00 – 18:00Uhr**  
Damit Sie morgen noch wissen, wo Sie gestern Ihren Schlüssel hingelegt haben.



**15. Mai**

**Widmer-Aktion, von 10:00 – 17:00 Uhr**  
Kostenlose Hautanalyse und Beratung mit der dermatologischen Hautpflege aus der Schweiz.



**29. Mai**

**CardioScan: Ist Ihr Herz im Stress?**  
Finden Sie es heraus bei einem CardioScan! Gebühr: 10€