Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

November 2023

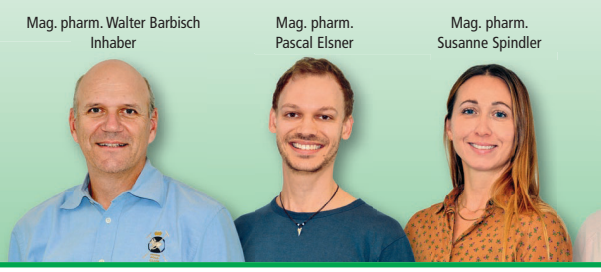
Blase gut – alles gut?

Gesundheit:
Warum wir träumen

Vorgestellt:
Bitterer Fenchel

Ernährung:
Lebenselixier Zwiebel

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind unser Anliegen. Gute und freundliche Beratung unsere Stärke.



Liebe Leserin, lieber Leser,

den heurigen Herbst können wir eher als Spätsommer bezeichnen. Noch nie hat es im September, seit es Aufzeichnungen gibt, so viele Sommertage gegeben, also Tage mit 25 °C oder darüber. Anfang Oktober ist es mit den angenehmen Temperaturen nahtlos weitergegangen. Im November aber setzt sich in den Tälern oft hartnäckiger Nebel fest und unsere Umgebung erscheint uns dann grau in grau. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger. Viele von uns fühlen sich in dieser Zeit antriebslos, müde, gereizt, träge, haben eine verminderte Leistungsfähigkeit und sind leichter erschöpfbar. Wir sprechen hier von der sogenannten Herbst-/Winterdepression, die eine saisonal abhängige Depression (SAD) darstellt. Sie beginnt im Oktober/November, erreicht ihren Höhepunkt im Jänner/Februar und endet im März. Als Hauptursache ist inzwischen der Mangel an natürlichem Sonnenlicht anerkannt.

Um dieser Herbst-/Winterdepression zu entkommen, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten. Ideal ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien in Form von längeren Spaziergängen im Wald oder sportlicher Betätigung. Wer es sich leisten kann, kann auch einen Urlaub in einer sonnenreichen Region einplanen, denn die Effektivität der Lichttherapie hat sich in zahlreichen Untersuchungen bestätigt. Johanniskraut, in welcher Form auch immer (Tee, Kapseln, Tropfen), hat ebenfalls einen positiven Effekt. Aetherisches Bergamott- und Orangenschalenöl in der Duftlampe sind in der Lage, die Stimmung aufzuhellen.

Um der nachlassenden Gedächtnisleistung entgegen zu wirken bzw. um die mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen eignen sich im Besonderen Nahrungsergänzungsmittel mit Lecithin. Lecithin ist ein hochwertiger Naturstoff und eine lebensnotwendige Substanz für den Menschen, die an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt ist, die für die Erhaltung der Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind. Da unser Körper nicht genug Lecithin selber herstellen kann, muss es ständig mit der Nahrung zugeführt werden.

Lecithin fördert das schnelle und exakte Denken, steigert die Merkfähigkeit und verbessert die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Nach 8 – 10 Wochen Lecithin-Zufuhr kann die Konzentration verdoppelt und das Kurzzeitgedächtnis um 20 % verbessert werden. Wer im Alter geistig fit sein möchte, braucht die ständige Zufuhr von Lecithin, denn Lecithin ist wichtig für die Entwicklung der Erinnerungszentren im menschlichen Gehirn. Als positiver Nebeneffekt der Buerlecithineinnahme ist eine Senkung des Cholesterinspiegels erkennbar.

Mag. pharm. Walter Barbisch
und das Team der Vorderland-Apotheke

Wichtige Termine im November

4.11.: **Kammermusik im Schlössle in Röthis**
mit Nataliia Nosova und Reinhard Hagen, 19.00 Uhr

8.11.: **Generalversammlung 2023 des OGV Sulz-Röthis**
im Landgasthof Löwen in Sulz, 19.30 bis 21,00 Uhr

12.11.: **Theater Tour Nofels präsentiert das Stück „Drei Witwen lassen's krachen"**
im Röthnersaal, 18.00 Uhr

18.11.: **Kinderbasar für Herbst/Winter und Spielzeug**
im Vereinshaus in Röthis, 13.00 bis 16.00 Uhr

23.11.: **Offenes Singen im Vorderlandhus in Röthis**
mit Irmbert und Robert, 19.00 Uhr

Schnell-Hörtest-Wochen

Vom **13. bis 25. November 2023** haben Sie die Möglichkeit, bei uns in der Apotheke, in Zusammenarbeit mit dem Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte Filiale Röthis, einen **Schnell-Hörtest** zu machen.

Die leisen Töne und feinen Klänge verschwinden als Erstes, wenn das Gehör nachlässt. Dieser Vorgang geschieht schleichend und wird daher von den Betroffenen oft nicht bemerkt. Gerade die leisen und hellen Töne sind aber für das Verstehen unerlässlich.

Lassen Sie Ihr Gehör regelmäßig überprüfen, denn nur über ein gut funktionierendes Gehör können Sie mit Ihren Mitmenschen in Kontakt treten!

Foto: © Piotr Marcinski, Shutterstock.com

Gefälschte Arzneimittel aus dem Internet

Gefälschte Arzneimittel sind weltweit ein Mega-Geschäft. **Über 95 % der vom österreichischen Zoll aufgegriffenen Arzneimittel** aus dem Internet sind Fälschungen. Mit gefälschten Viagra-Präparaten wird bereits mehr Umsatz gemacht als mit Originalware. Mittlerweile ist der Handel mit gefälschten Arzneien lukrativer als der Drogenhandel.

Mein dringender Rat lautet daher: **Bei Arzneimittel Hände weg vom Internet.** Sie riskieren nicht nur Ihr Geld, Sie riskieren auch Ihre Gesundheit. Außerdem, wenn Sie rezeptpflichtige Arzneimittel aus dem Internet bestellen, machen Sie sich auch noch strafbar. Mit Medikamenten aus der Apotheke sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Aktion des Monats

Holen Sie sich Ihren **Buerlecithin-Bonus-Pass!**

Beim Kauf von 4 Flaschen Buerlecithin flüssig 500 ml oder 1000 ml erhalten Sie eine Flasche Buerlecithin 1000 ml gratis.

Zusätzlich erhalten Sie vom **1.11. bis 31.12.2023** beim **Kauf einer 1000 ml Flasche Buerlecithin** einen **Rabatt von € 4,–**, bei einer **500 ml Flasche** von **€ 2,50.**

Husten lindern mit der Pflanzenapotheke

Mit dem nasskalten Wetter beginnt die Erkältungszeit. Viele Patienten leiden dann auch an einem unangenehmen Hustenreiz. Gerade nachts kann dieser sehr störend sein. Den lästigen Husten können Patienten mit Pflanzenpräparaten lindern, so lange sie kein Fieber haben, nicht unter starken Kopfschmerzen leiden und der Auswurf nicht grün-gelb ist.

Ein akuter Husten wird häufig durch einen viralen Infekt ausgelöst. Antibiotika helfen hier nicht. Da Husten sehr unangenehm ist, steht die Symptomlinderung im Mittelpunkt. Der Apotheker vor Ort berät sachkundig zu geeigneten pflanzlichen Präparaten.

Mit Pflanzenkraft gegen den Husten

Damit der Patient wieder zu einer erholsamen Nachtruhe findet, kann er hustenstillende Tabletten, Tropfen oder Hustensäfte mit Eibisch, Isländisch Moos oder Spitzwegerich einnehmen. Ist der Schleim zäh und fällt das Abhusten entsprechend schwer, hat sich tagsüber die Anwendung mit Kräutern wie Thymian, Fenchel, Eukalyptus, Myrte, Pfefferminze und Anis bewährt. Auch Efeu, Primel und Süßholz können zur Erleichterung

beim Abhusten eingesetzt werden. Als sehr angenehm empfinden die Hustenpatienten das Trinken von Hustentees, die aus den Bestandteilen oder Extrakten der oben genannten Pflanzen bestehen. Ebenso hilft das Einreiben der Brust mit Salben oder Cremes, die ätherische Öle enthalten.

Nicht für jeden geeignet

Kleine Kinder oder Asthmatiker sollten allerdings auf das Einreiben verzichten, da einige ätherische Öle Verkrampfungen des Kehlkopfes und Asthmaanfälle auslösen können. Präparate mit Menthol dürfen bei Kindern unter zwölf Jahren nicht angewendet werden. Welche Kräuter oder Pflanzen sich am besten eignen, weiß der Apotheker.

Inhalieren mit dem Vernebler

Bei Husten ist das Inhalieren sinnvoll. Es sollte aber grundsätzlich mit einem Vernebler erfolgen. Die klassische Inhalation mit heißem Wasser in einer Schüssel ist nicht zu empfehlen. Ist der Wasserdampf sehr heiß, besteht die Gefahr von Verbrühungen. Ferner gelangt der Dampf mit dieser Methode meist nicht über die Stimmlippen hinaus. Wird Salz in einer Schüssel aufgelöst, kommt nur ein sehr kleiner Teil des Salzes in den Wasserdampf. Vernebler hingegen produzieren winzige Tropfen, die aufgrund ihrer geringen Größe tief in die Bronchien und Lungenflügel eintreten können. Weil das Wasser nicht verdampft, sondern vernebelt wird, verbleiben Salze und Arzneistoffe nicht in der Schüssel, sondern gelangen allesamt in die Atemwege. Patienten sollten sich bei der Wahl und Dosierung der Zusätze beraten lassen, denn bei der Inhalation mit dem Vernebler ist die Wirkung der Zusätze weitaus intensiver als bei der Inhalation mit Schüssel und heißem Wasser und nicht jeder Zusatz ist für die Anwendung im Vernebler geeignet.

Ausheilung dauert lange

Hält der Husten länger als drei Wochen an, ist jedoch ein Arztbesuch ratsam. Kleinere Kinder und Schwangere, aber auch Patienten mit bestimmten chronischen Erkrankungen sollten grundsätzlich einen Arzt aufsuchen. Wer an einer akuten Bronchitis erkrankt war, braucht zudem Geduld. Die Bronchien reagieren noch bis zu acht Wochen überempfindlich, sodass selbst kalte Luft, leichte körperliche Anstrengungen und auch Autoabgase einen Hustenreiz auslösen können. Viel Erfolg!

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Fotos: © marilyn barbone (o.), Alexander_Safonov (u.l.), beide Shutterstock.com, privat

FÜR SIE IM EINSATZ IM NOVEMBER 2023

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)		Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Freitag, 3. November		Sonntag, 5. November	10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Montag, 13. November		Mittwoch, 15. November	18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 23. November		Samstag, 25. November	17.00 – 19.00 Uhr

DAS GESUNDE GESCHENK AUS IHRER APOTHEKE!

Stärkt die Leistungsfähigkeit und unterstützt die Cholesterinsenkung!

* 4,00€ Rabatt auf Buer® Lecithin 1000 ml; 2,50€ Rabatt auf Buer® Lecithin 500 ml; Aktion gültig von 1.11. bis 31.12.2023 in allen teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht. Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

AT-BUER-2300016 10/23

entgeltliche Einschaltung

Ärzte Nachtdienstplan

1	Mi	Dr. Walser, Sulz
2	Do	Dr. Grotti, Meiningen
3	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
4	Sa	Dr. Wöß, Rankweil
5	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
6	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
7	Di	Dr. Walser, Sulz
8	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
9	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
10	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
11	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
12	So	Dr. Lenhart, Rankweil
13	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
14	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
15	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
16	Do	Dr. Krismer, Muntlix
17	Fr	Dr. Wöß, Rankweil
18	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
19	So	Dr. Elsensohn, Weiler
20	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
21	Di	DDr. Beer, Klaus
22	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
23	Do	Dr. Grotti, Meiningen
24	Fr	Dr. Linder Meiningen
25	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
26	So	DDr. Beer, Klaus
27	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
28	Di	Dr. Walser, Sulz
29	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
30	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil

DDr. Beer, Klaus	(05523) 57500
Dr. Grotti, Meiningen	(05522) 39564
Dr. Linder, Meiningen	(05522) 39564
Dr. Elsensohn, Weiler	(05523) 23701
Dr. Walser, Sulz	(05522) 42350
Dr. Krismer, Muntlix	(05522) 42180
Dr. Wöß, Rankweil	(05522) 44970
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil	(05522) 43133
Dr. Lenhart, Rankweil	(05522) 45022
Dr. Böhm, Rankweil	(05522) 41100
Dr. Calvo Silva, Rankweil	(05522) 41100

VORDERLAND-APOTHEKE
Mag. pharm. Walter Barbisch e.U.

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz
Telefon +43 (5522) 46681-0
Telefax +43 (5522) 46681-20

www.vorderland-apotheke.at
info@vorderland-apotheke.at

Unsere Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8 – 12 und 14 – 18 Uhr; Sa: 8 – 12 Uhr