



Arthrose und Co.

Wenn die Gelenke schmerzen



Ernährung: Nahrungsmärchen aufgedeckt



Vorgestellt: Die Kapuzinerkresse



Gesundheit: Leistungskiller Allergie



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

Mag. pharm. Walter Barbisch
Inhaber

Mag. pharm.
Pascal Elsner

Mag. pharm.
Susanne Spindler



Liebe Leserin, lieber Leser,

der März steht heuer ganz im Zeichen der Fastenzeit. Nach dem kurzen und intensiven Fasching ist es wichtig, dem Körper Zeit der Erholung und Entgiftung zu geben, indem man auf verschiedene Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten verzichtet. Gerade wenn man im Fasching das eine oder andere Mal zu tief ins Glas geschaut hat, ist es nun sehr ratsam, dass man der Leber eine ausreichende Erholungszeit gibt und sie entsprechend pflegt, damit sie für ihre nächsten Aufgaben wieder topfit ist.

Die Leber hat als Stoffwechsel-, Verdauungs- und Entgiftungszentrale ein breit gefächertes Aufgabenspektrum im menschlichen Körper. Mit rund 1,5 kg ist sie das schwerste und auch das größte innere Organ und die 1. Anlaufstation für alle Stoffe, die aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Sie ist an vielen lebenswichtigen Stoffwechselforgängen beteiligt, hilft bei der Verdauung der Nährstoffe, produziert die Gallenflüssigkeit und hat zentrale Aufgaben bei der Entgiftung. Gerade beim Abbau und der Ausscheidung von Giften, Medikamenten oder auch Alkohol spielt die Leber eine entscheidende Rolle.

Die Mariendistel liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie Silymarin zur gezielten Unterstützung der Leberfunktion. Schon seit der Antike werden Extrakte der Mariendistel als Heilmittel verwendet. Dabei wurden positive Eigenschaften in Bezug auf die Fettverdauung, wie die Produktion von Gallensaft und die Leberfunktion berichtet.

Legamed ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur gezielten Versorgung des Körpers mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen aus Mariendistel und Artischocke zur Unterstützung der gesunden Leber- und Gallenfunktion und der Verdauung.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Zeckenschutzimpfaktion aufmerksam machen (siehe Kasten nebenan). Wenn Sie sehr viel Zeit in unserer wunderschönen Natur verbringen, dann sollten Sie zur Zeckenschutzimpfung gehen. Denn nur durch die Impfung können Sie sich vor einer schweren Erkrankung mit bleibenden Dauerschäden schützen.

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

Wichtige Termine im März

- 8.3.: Baum- und Gartenschere FIT**
mit dem Obst- und Gartenbauverein Sulz-Röthis bei der Gärtnerei Rauch in Rankweil, 16.00–18.00 Uhr.
- 9.3.: Winter-Obstbaumschnittkurs**
mit dem Obst- und Gartenbauverein Sulz-Röthis in der Schösslestraße 15 in Röthis, 14.00–16.00 Uhr
- 10.3.: Suppenonntag** im Vereinshaus in Röthis
11.00–13.30 Uhr. Suppenessen für den guten Zweck.
- 13.3.: Notarberatung mit Notar Dr. Andreas Huber**
im Gemeindeamt in Röthis, 16.30–17.30 Uhr
- 16.3.: Wir pflegen und schneiden Rosen** mit Rudi Waibel
in der Lonserstraße 5 in Sulz, 14.00–16.00 Uhr
- 18.3.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert**
in der Aula des Vorderlandhus in Röthis, ab 19.00 Uhr
- 20.3.: Notaramtstag mit Notar Dr. Johannes Egel**
im Gemeindeamt in Sulz, 16.30–18.00 Uhr
- 22.3.: Most- und Edelbrandverkostung**
19.00–21.00 Uhr. Eine Veranstaltung des Obst- und Gartenbauvereins Sulz-Röthis und des Brennereivereins Sulz-Röthis-Zwischenwasser
- 26.3.: „Aus Liebe will mein Heiland sterben“**
in der Pfarrkirche in Röthis, 19.00–20.00 Uhr.
Mit den Konzertminiaturen Vorderland musikalisch in die Karwoche

Zeckenschutzimpfaktion 2024

Auch heuer gibt es wieder eine **Zeckenschutzimpfaktion**. In der Zeit vom **1.2. bis 31.8.2024** sind die FSME-Impfstoffe zu stark vergünstigten Preisen in der Apotheke erhältlich.

Die **FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine Virus-erkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Zentralnervensystems führt. Die Symptome der FSME können einer Grippe ähnlich sein wie z. B. Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Nackensteifigkeit. Die Erkrankung kann zu bleibenden Dauerschäden wie Lähmungen oder langandauernder Rekonvaleszenz führen, aber auch tödlich enden.

Gegen die ausgebrochene Erkrankung gibt es keine spezifische Heilbehandlung. Es gibt auch keine Impfung danach. Nur die Symptome der Erkrankung können so gut wie möglich gemildert werden. Man kann es nicht oft genug wiederholen: Die Impfung ist der einzige Schutz gegen die schwere „Zeckenkrankheit“ FSME.

Freizeitaktivitäten in der Natur sind die häufigste Ursache für eine FSME-Erkrankung. Jede Altersgruppe ist betroffen.

Aktion des Monats

Im Monat **März** erhalten Sie die 60 Stück Packung **Legamed Kapseln € 2,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Zahnrettungsboxen und Co.: Erste Hilfe bei Zahnunfällen

Ob beim Klettern in der Kita, beim Bolzen auf dem Schulhof oder nachmittags auf der Skaterbahn, vor allem die oberen Schneidezähne erwischt es bei Missgeschicken recht oft. Was tun, bei einem solchen Unfall?

Oft sieht es dramatischer aus als es ist. Das Gewebe im Mund- und Gesichtsbereich ist ausgesprochen gut durchblutet. Verletzungen können daher stark bluten. Aus dem Mund entfernen sollte man zunächst lose Zahnteile oder Zähne. Dabei raten Zahnmediziner, Zähne immer nur an der Krone anzufassen, nie an der Zahnwurzel. Einfach ein sauberes Textilstück oder Mull auf die Wunde pressen oder den Verletzten darauf beißen lassen.

Praktisch: Zahnrettungsboxen

Legen Sie den Zahn am besten sofort in eine Zahnrettungsbox. Säubern oder desinfizieren Sie ihn auf keinen Fall. Ebenfalls tabu: Trocken lagern, etwa in einem Taschentuch! Ist keine Zahnrettungsbox griffbereit, können Sie den Zahn in kalter H-Milch, Kochsalzlösung aus der Apotheke oder Frischhaltefolie für maximal zwei Stunden zwischenlagern.



Zellen erhalten!

Ein ausgeschlagener Zahn kann nur dann wieder einheilen, wenn die empfindlichen Zellen an der Wurzelhaut erhalten bleiben. Bei einer falschen Lagerung sterben diese Zellen innerhalb kürzester Zeit ab. Deshalb enthält eine Zahnrettungsbox ein Fläschchen mit spezieller Zellnährlösung. Sie sorgt dafür, dass Zahn und Zellen 24 bis maximal 48 Stunden lang gut versorgt sind. Die Box dient nicht nur ganzen Zähnen als Auffangstation, sondern auch Zahnbruchstücken. Wichtig ist, dass die Lagertemperaturen zwischen mindestens minus vier Grad und maximal 25 Grad Celsius beachtet werden.

Jede Sekunde zählt

Zahnrettungsboxen bekommt man natürlich in jeder Apotheke. Noch besser ist es, wenn ausreichend Boxen an Orten mit Verletzungspotential schnell zugänglich sind, zum Beispiel in Schulen, Sporthallen oder im Auto. Denn: Passiert ein Missgeschick, zählt jede Sekunde.

Wenn es kurz davor ist

Zähne können durch einen Unfall erschüttert oder gelockert sein. Verlagerungen aus der Ursprungsposition sind ebenfalls möglich. Zudem können Zahnwurzeln gebrochen sein. Solche Verletzungen können Laien schlecht erkennen. Deshalb raten Zahnmediziner, nach jedem Zahnunfall den Zahnarzt aufzusuchen. Das reduziert spätere Komplikationen. Und wenn aus einem Zahnunfall eine Fehlstellung resultiert, kann es ein Fall für den Kieferorthopäden werden. Wenn Kinder ihre Milchzähne frühzeitig durch einen Unfall verlieren, lohnt auch hier ein näherer Blick in den Mund.



Die Sache mit der Zahnfee

Übrigens: Mittlerweile ist die Zahnfee auch bei uns angekommen. Während sie den meisten Erwachsenen lediglich ein müdes Lächeln entlockt, freuen sich auch hierzulande immer mehr Kinder auf das Fabelwesen aus Amerika, denn meistens bedeutet ihr Besuch einen lohnenden Tauschhandel: ausgefallener Wackelzahn gegen ein kleines Geschenk. Und egal, was man über derlei Trends denkt: Die Fee kann dazu beitragen, dass Kinder ihre Angst vor dem Zahnarzt verlieren und sie zur Zahnpflege motivieren. 🧚

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch



Fotos: © Inside Creative House (o.), Mega Pixel (m.), musicman (u.), alle Shutterstock.com, privat

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Montag, 4. März	Sonntag, 10. März	10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Freitag, 15. März	Dienstag, 19. März	18.00 – 18.30 Uhr
Dienstag, 26. März	Mittwoch, 20. März	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Nachtdienstplan

1	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
2	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
3	So	Dr. Walser, Sulz
4	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
5	Di	Dr. Linder, Meiningen
6	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
7	Do	Dr. Grotti, Meiningen
8	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
9	Sa	Dr. Lenhart, Rankweil
10	So	DDr. Beer, Klaus
11	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
12	Di	DDr. Beer, Klaus
13	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
14	Do	Dr. Walser, Sulz
15	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
16	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
17	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
18	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
19	Di	Dr. Walser, Sulz
20	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
21	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
22	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
23	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
24	So	Dr. Linder, Meiningen
25	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
26	Di	Dr. Linder, Meiningen
27	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
28	Do	Dr. Grotti, Meiningen
29	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
30	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
31	So	Dr. Wöß, Rankweil
DDr. Beer, Klaus		(05523) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(05522) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(05522) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(05523) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(05522) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(05522) 4 21 80
Dr. Wöß, Rankweil		(05522) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(05522) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(05522) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(05522) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(05522) 4 11 00

ECA-MEDICAL

eingetragene Umschreibung

DER LEBER ZULIEBE

legamed®

Mariendistel & Artischocke

- zur Unterstützung der Fettverdauung
- zur Unterstützung von Leber und Galle
- mit pflanzlichen Antioxidantien

Mit 250 mg Artischocken-Extrakt (25 mg Cynarin) und 125 mg Mariendistel-Extrakt (100 mg Silymarin) pro Kapsel.



Für die Fettverdauung und

Stoffwechsel von Leber und Galle.

Nahrungsergänzungsmittel

-2€
AKTION



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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

Telefon +43 (5522) 46681-0
Telefax +43 (5522) 46681-20

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

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

