



Sulz

Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

April 2024



Mit Süchten umgehen lernen



**Sport: Ungeübt?
Keine Angst vor Bewegung!**



**Vorgestellt:
Der Echte Baldrian**



**Ernährung: Äpfel –
die Stars im Obstregal**



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,

wenn Sie diese Zeilen lesen, ist das Fest der Auferstehung – Ostern – bereits vorbei und viele von uns haben die 40-tägige Fastenzeit mit Ausnahme von ein paar Jokern mit Bravour abgeschlossen. Nun darf man sich wieder das eine oder andere Gläschen gönnen und das Leben in vollen Zügen genießen. Während die einen noch an der Frühjahrmüdigkeit leiden, kämpfen die anderen bereits mit den ersten Symptomen des Heuschnupfens. Was man tun kann, dass man nicht so allergisch reagiert, lesen Sie nebenan.

In diesem Editorial möchte ich darüber berichten, wie man Zähne bzw. das Zahnfleisch gesund erhält. Zähne und Zahnfleisch können durch gezielte Vorsorge bis ins hohe Alter gesund erhalten werden. Um den häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, wie Karies und Zahnfleischentzündung, entgegenzuwirken, sind eine gute häusliche Mundhygiene und bewusste Ernährung wichtige Voraussetzungen.

Nach dem Putzen mit der Zahnbürste sind noch etwa 30 % der Zahnflächen nicht gereinigt – das schafft ideale Bedingungen für Bakterien, um sich dort zu vermehren. Um auch diese Zahnzwischenräume zu erreichen, ist die Anwendung von Interdentalbürsten notwendig, bei engen Stellen Zahnseide sowie Mundspüllösungen. Antibakterielle Mundspüllösungen gelangen an die Stellen, wo die Zahnbürste schwer oder gar nicht hinkommt. Sie enthalten z. B. den Wirkstoff Chlorhexidin, der jene Bakterien bekämpft, die für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis verantwortlich sind. Chlorhexidin reduziert Zahnbeläge und die Keimzahl im Mundraum. Man unterscheidet Mundspülungen, die für die tägliche Anwendung zur Vorbeugung geeignet sind, und Produkte, die als Heilbehandlung für spezielle Beschwerden, insbesondere bei Zahnfleischentzündungen, angewendet werden können.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen im Mund- und Rachenraum. Sie ist alkoholfrei und kann 2x täglich angewendet werden. Ein intaktes und gesundes Zahnfleisch ist sehr wichtig für die Gesundheit unserer Zähne.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im April

- 6.4.: Frühlings- und Sommerbasar** für gebrauchte Kinderartikel – alles für Kinder von 0–14 Jahren im Frödischsaal in Muntlix, 13.30 bis 16.00 Uhr
- 6.4.: Flurreinigung – Saubere Umwelt braucht dich!**
Treffpunkt: Sportplatz Sulz, 13.30 Uhr
- 6.4.: Wir bauen ein Insektenhotel für Wildbienen**
in der Mittelschule Sulz-Röthis, 9.00 bis 11.30 Uhr
- 18.4.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert**
in der Aula des Vorderlandhus in Röthis, ab 19.00 Uhr
- 20.4.: Kirschlüte in Fraxern** mit Betriebsbesichtigung und Verkostung beim Peter Hof in Fraxern, 14.00 bis 16.00 Uhr
- 27.4.: Pflanzentauschbörse des OGV Sulz-Röthis/Umweltausschuss Röthis**
in der Schloßlestraße 31 in Röthis, 9.00 bis 12.00 Uhr
- 27.4.: Frühjahrskonzert des Musikvereins Harmonie Röthis**
im Vereinshaus in Röthis, ab 20.00 Uhr
- 28.4.: Röthner SchloßleKonzerte:**
Frühlingsliederabend mit Johannes Schwendinger am Bass und Hanna Bachmann, Klavier, im Schloßsesaal, ab 18.00 Uhr
- 28.4.: Pfarrcafe im Pfarrheim in Röthis**
nach der Messfeier, 9.30 bis 12.00 Uhr

Gesundheit und Umweltschutz geht uns alle an!

Unter diesem Motto organisierte die Vorderland-Apotheke in Sulz bereits zum 6. Mal gemeinsam mit 19 weiteren Vorderländer Firmen und der Firma Greive, Socialsponsoring, aus Hohenems die Gestaltung von 10.000 umweltfreundlichen Einkaufstaschen aus Papier. Der Erlös dieser nachahmenswerten Aktion in der Höhe von **1200,- Euro** wurde dem Gesundheits- und Krankenpflegeverein Vorderland/Laterns



gespendet. Auf dem Bild sehen wir Mag. Walter Barbisch bei der Übergabe des Spendenschecks an den Obmann des Krankenpflegevereins Kurt Breuss und den Gesamtleiter Gesundheit und Krankenpflege Matthias Holodnik in der Apotheke.

Lutschtablette gegen Allergie: immunoBON

Menschen, die Umfeld eines Bauernhofes mit Kuhstall leben, leiden weniger oft an Allergien. Forscher entdeckten in unbehandelter Rohmilch, sowie in der Umgebungsluft von Bauernhöfen mit traditioneller Rinderhaltung spezielle Molkenproteine, welche eine wesentliche Rolle im Allergiegeschehen spielen. Dieses Molkenprotein, ein so genanntes Lipocalin, stellt die Basis von immunoBON dar. Aufgrund seiner Zusammensetzung und Eigenschaften kann immunoBON den spezifischen Nährstoffbedarf von Allergikern decken und das Immunsystem stärken.

Aktion des Monats

Im Monat **April** erhalten Sie die 10 Stück Packung **Tantum Grip Beutel € 2,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Arzneitees für Kinder

Endlich Frühling, jetzt geht es nach langem Warten wieder in die freie Natur. Aber in der Übergangszeit hat man ruckzuck wieder eine Erkältung oder andere Wehwehchen. Was bei Erwachsenen hilft, hilft aber nicht unbedingt bei Kindern, kann sogar – beispielsweise bei Überdosierungen – gefährlich werden. Aber was hilft bei Kindern?

Bei Husten, Schnupfen oder leichten Bauchschmerzen können verschiedene Teesorten Kindern eine wohltuende Hilfe sein. Ratsam ist es, bei der Auswahl von Arzneitees auf die Symptome und das Alter des Kindes zu achten und sich von den Fachkundigen in den Apotheken beraten zu lassen.

Thymiantee hilft

Thymiantee hilft symptomatisch bei Erkältungen, Bronchitis und Keuchhusten. Er kann das Abhusten durch Schleimlösung fördern und gleichzeitig den Hustenreiz mildern. Thymian ist auch ein häufiger Bestandteil von Hustensäften. Weitere Heilpflanzen, die als Tee Linderung bei Erkältungen und Husten verschaffen können, sind Lindenblüten, Holunderblüten sowie Eibischblätter und -wurzel.

Anis- und Kümmelsamen gegen Bauchschmerzen

Anis- und Kümmelsamen können einzeln oder in Kombination effektiv bei Bauchschmerzen helfen und sind auch für Säuglinge geeignet. Der Tee kann zum Beispiel dem Fläschchen hinzugefügt werden. Anistee kann bei Bauchkrämpfen ebenfalls unterstützen und Kümmeltee die Verdauung fördern. Zudem helfen beide Teesorten gut gegen Blähungen. Die Europäische Arzneimittelagentur EMA rät indes von der Gabe von Fencheltee für Kinder unter vier Jahren ab und empfiehlt ihn für Kinder unter elf Jahren nur sehr zurückhaltend. Sie hat Fencheltees mit einem hohen Estragolgehalt als leberschädigend und krebserregend eingestuft. Es kommt daher vor allem auf die Qualität und die Dosierung des Tees und dementsprechend auch auf die richtige Beratung in der Apotheke an.

Pfefferminz und Melisse haben sich bewährt

Für Kinder ab sechs Jahren kann bei Bauchschmerzen Pfefferminzblättertee empfohlen werden. Dieser kann Bauchkrämpfe lindern und die Gallenproduktion fördern. Melissenblätter können krampflösend und beruhigend wirken, weshalb sie Kindern mit nervösem Magen oder mit Einschlafstörungen empfohlen werden können.

Der Unterschied macht's

Arzneitees, die ausschließlich in Apotheken erhältlich sind, erfüllen strenge Kriterien für Identität, Reinheit und Gehalt und sind frei von Schadstoffbelastungen. Kamillentee, der als Arzneitee verkauft wird, muss beispielsweise ausschließlich aus Blüten bestehen, da daraus das wirksame Kamillenöl gewonnen wird.



Im Gegensatz dazu, kann Kamillentee, der als Lebensmitteltee verkauft wird, auch Teile des Krautes sowie Stängel im Teebeutel enthalten. Daher variiert der Wirkstoffgehalt an ätherischem Kamillenöl in Lebensmitteltees.

Altersgrenzen und Co. im Auge behalten

Eltern sollten bei der Anwendung von Arzneimitteltees stets die vom Hersteller empfohlenen Dosierungen und Altersgrenzen beachten. Bei Fragen oder Unsicherheiten sollten sie sich an das Fachpersonal in örtlichen Apotheken wenden, um die geeigneten Teesorten für ihre Kinder auszuwählen, dann gibt es den richtigen Tipp und dem Nachwuchs wird geholfen! 🌿

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.
Walter Barbisch**

Walter Barbisch



FÜR SIE IM EINSATZ IM APRIL 2024

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Samstag, 6. April	Mittwoch, 10. April	18.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch, 17. April		
Sonntag, 28. April	Dienstag, 30. April	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
2	Di	Dr. Walser, Sulz
3	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
4	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
5	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
6	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
7	So	DDr. Beer, Klaus
8	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
9	Di	DDr. Beer, Klaus
10	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
11	Do	Dr. Grotti, Meiningen
12	Fr	Dr. Linder, Meiningen
13	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
14	So	Dr. Krismer, Muntlix
15	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
16	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
17	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
18	Do	Dr. Walser, Sulz
19	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
20	Sa	Dr. Walser, Sulz
21	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
22	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
23	Di	Dr. Linder, Meiningen
24	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
25	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
26	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
27	Sa	Dr. Wöb, Rankweil
28	So	Dr. Schwarz, Rankweil
29	Mo	Dr. Schwarz, Rankweil
30	Di	Dr. Walser, Sulz
DDr. Beer, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(0 55 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(0 55 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(0 55 22) 4 21 80
Dr. Wöb, Rankweil		(0 55 22) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(0 55 22) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(0 55 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Schwarz, Rankweil		(0 55 22) 2 28 40

DAMIT DU DEIN
LÄCHELN NICHT
VERSTECKEN
MUSST.

HALON



entgeltliche Einschaltung

Chlorhexamed

Dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Wirkstoff: Chlorhexidin. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 03.2024.

BG-VORH 240305



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

