

# **A** Sulz **Vital**

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

Mai 2024



## **Schlaganfall vorbeugen**



**Sport:** Mit Nordic Walking effektiv trainieren



**Vorgestellt:** Die Pfefferminze



**Ernährung:** Obst und Gemüse bitte mit Schale



*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

Mag. pharm.  
Rebekka Bechtold



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

der Frühling ist eigentlich schon vorbei. Durch den extremen Temperaturanstieg Anfang April auf frühlingshafte Werte – noch nie wurde in Österreich die 30° Marke früher geknackt – hat die Pollenbelastung bereits sehr früh stark zugenommen. Die Heuschnupfen Geplagten unter uns können davon ein Lied singen. Sie werden momentan von den klassischen Heuschnupfen Symptomen heimgesucht. Wie man sich vor einer starken Pollenbelastung schützen kann bzw. einen allergischen Schnupfen vorbeugend behandeln kann, lesen Sie nebenan.

Viele von uns kämpfen nach wie vor mit der Frühjahrsmüdigkeit, die sich mit folgenden Symptomen bemerkbar macht: Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Empfindlichkeit, Erschöpfung und Gereiztheit. Die Ursache liegt darin, dass im Frühjahr die Produktion von Melatonin (Schlafhormon), das für den erholsamen Schlaf in der Nacht sorgt, gedrosselt wird und mit zunehmendem Tageslicht mehr vom Hormon Serotonin, das für die Aktivierung des Körpers und für die gute Stimmung zuständig ist, gebildet wird. Diese Umstellung ist aber für den Körper anstrengend und erschöpft uns. Die regelmäßige Einnahme des Tonikums Leaton complete kann uns bei dieser Umstellung sehr hilfreich sein.

Das Tonikum Leaton ist in 3 verschiedenen Zusammensetzungen am Markt (classic, sine und complete). Leaton classic enthält 10 lebensnotwendige Vitamine, Koffein und Wermut. Sozusagen der Klassiker für den täglichen Gebrauch, um den Vitaminbedarf optimal zu decken und für eine spürbare Stärkung. Der Wermutwein regt den Magen und die Galle an, hilft bei Blähungen und Völlegefühl und kann das körpereigene Abwehrsystem stärken. Leaton sine enthält keinen Alkohol und Zucker und ist daher für Diabetiker geeignet. Leaton complete enthält neben den 10 lebenswichtigen Vitaminen, Koffein und Wermut auch noch zusätzlich 5 wichtige Vitalstoffe (Ginkgo, Ginseng, Lecithin, Lutein und Lycopin). Daher ist es speziell geeignet für Personen, die einen zusätzlichen Energiebedarf bei besonderer körperlicher oder geistiger Belastung haben.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Zeckenschutzimpfung aufmerksam machen. 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.

*Walter Barbisch*

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

## Wichtige Termine im Mai

### 8.5.: Notar-Amtstag

Notar Mag. Clemens Schmölz steht im Gemeindeamt in Sulz für kostenlose Rechtsauskünfte zur Verfügung, 16.30–17.30 Uhr

### 15.5.: Notarberatung

Notar Dr. Richard Forster steht für die Beratung in verschiedenen Rechtsfragen im Gemeindeamt in Röthis zur Verfügung, 16.30–17.30 Uhr

### 16.5.: Offenes Singen

im Vorderlandhaus in Röthis mit Irmbert und Robert, ab 19.00 Uhr

### 16.5.: Lesung in der Bücherei Sulz-Röthis

Maria Kandolf-Kühne stellt ihr neues Buch „Annas Mitgift“ vor, 19.30 Uhr. Musikalische Umrahmung durch Dora Lang.

### 26.5.: Maiandacht auf dem Martehof

in Röthis, Nidiga 1, 16.00–17.00 Uhr

## Lectranal – die natürliche Hilfe für Allergiegeplagte

Neben den üblichen schulmedizinischen antiallergischen Medikamenten gibt es nun eine Langzeitbehandlung auf natürlicher Basis, die ebenfalls zu einer Reduzierung der Allergiesymptome führt. Die Tragantwurzel, enthalten in Lectranal, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange zur Bekämpfung allergischer Symptome verwendet. Die Wirkung beruht auf einem immunmodulierenden Effekt. Durch die Hemmung der Histaminfreisetzung kommt es zu einer Reduktion



der Allergiesymptome. Neben der Pollenallergie kann Lectranal auch bei Tierhaarallergie und Hausstaubmilbenallergie eingesetzt werden. Jetzt neu gibt es einen Lectranal Allergiesaft Junior für Kinder ab 3 Jahren und Lectranal intens zur Akut-Behandlung.

## AlleNasal Protect – Schutz vor Allergenen!

In Österreich sind rund 1,75 Millionen Menschen von einer Pollenallergie betroffen – Tendenz steigend. **AlleNasal Protect** wird zur symptomatischen oder vorbeugenden Behandlung von allergischem Schnupfen während des Tages eingesetzt. Es bildet beim Aufsprühen auf die Nasenschleimhaut einen leicht osmotischen, widerstandsfähigen, flexiblen absorbierenden Schutzfilm, der verhindert, dass Allergene mit der Nasenschleimhaut in Kontakt kommen. Symptome wie rinnende Nase, verstopfte Nase, Niesen oder Juckreiz werden deutlich verbessert.



## Aktion des Monats



Buerlecithin Jubiläumsaktion: „90 Jahre Buerlecithin“

Bis zum 30. Juni 2024 erhalten Sie die 500 ml Flasche Buerlecithin € 2,50 und die 1000 ml Flasche € 4,- günstiger.



Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Blutsauger-Alarm: Wie Zeckenbisse verhindern?

**Auf Gräsern und Büschen lauern sie auf ihre Beute: Mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen der vergangenen Wochen kamen auch die Zecken zurück. Für Menschen können sie gefährlich werden, denn per Stich können Krankheitserreger wie Borrelien oder FSME-Viren übertragen werden.**



Die Spinnentiere lauern im Gras auf Mensch und Tier – und im schlimmsten Fall übertragen sie Krankheiten. Eltern können ihre Kinder und sich selbst aber gut schützen. Während die Borreliose überall auftreten kann, herrscht in Österreich ein landesweites Frühsommer-Meningoenzephalitis-Risiko (FSME), in Deutschland vor allem in den südlichen und mitteldeutschen Landesteilen. Bei einer Infektion mit dem FSME-Virus können sich die Hirnhäute und das Gehirn entzünden, was zu dauerhaften Schäden wie Lähmungen sowie Schluck- und Sprechstörungen führen kann. Die Erkrankung ist nicht mit Medikamenten heilbar.

## Wie schützt man sich vor den Blutsaugern?

Bei Aufenthalt im hohen Gras, Gebüsch oder Unterholz sollten Kinder und Eltern geschlossene Kleidung tragen: feste Schuhe, lange Hosen, lange Ärmel. Die

Hosenbeine steckt man am besten in die Socken, dann ist die Zecke gezwungen, auf der Kleidung nach oben zu laufen. Oft kann man sie dabei sehen und entfernen.

## Gründlich absuchen

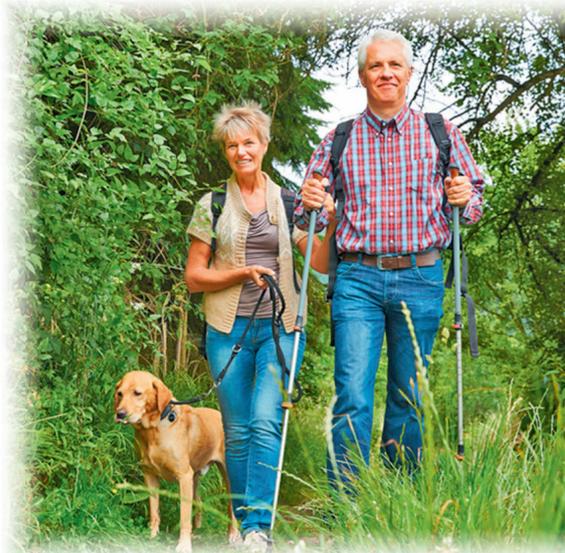
Nach einem Aufenthalt im Freien sollte der Körper nach Zecken abgesucht werden und diese sofort entfernt werden. Insbesondere sollten Eltern Kinder nach dem Spielen im Freien gründlich untersuchen. Zecken bevorzugen Stichstellen wie etwa Haaransatz, Ohren, Hals, Achseln, Ellenbeuge, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehle.

## Die Entfernung der Zecke

Hat man eine Zecke entdeckt, sollte man sie sobald wie möglich mit einer Pinzette oder einem speziellen Instrument wie einer Zeckenkarte entfernen, diese gibt es in Ihrer Apotheke. Dabei nahe der Hautoberfläche, also an ihren Mundwerkzeugen, niemals am vollgesogenen Körper, zugreifen und den Parasiten langsam und gerade aus der Haut ziehen. Möglichst nicht drehen und auf keinen Fall vor dem Entfernen mit Öl oder Klebstoff beträufeln. Das kann nämlich dazu führen, dass das Tier seinen Speichel und somit mögliche Infektionserreger abgibt. Nach Entfernung der Zecke die Einstichstelle sorgfältig desinfizieren.

## Wenn der Zeckenstich keine Ruhe gibt

Treten sieben bis 14 Tage nach einem Zeckenstich und einem Aufenthalt in einem FSME-Risikogebiet grippeähnliche Symptome wie Fieber, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Gliederschmerzen auf, kann dies ein Hinweis auf eine FSME sein; hier sollte eine medizinische Abklärung erfolgen.



## Sinnvoller Impfschutz

Weil es bisher keine Therapie gegen FSME gibt, empfiehlt sich ein genereller Impfschutz für Personen, die sich in Risikogebieten für FSME aufhalten – das gilt auch für Urlauber. Gerade Kinder, die oft draußen spielen, sollten geimpft sein. Für den Aufbau des Schutzes sind drei Impfungen erforderlich. 14 Tage nach dem zweiten Pieks besteht für 90 Prozent der Geimpften ein Schutz, der für die laufende Saison zunächst ausreichend ist. Für eine länger anhaltende Schutzwirkung ist dann die dritte Impfung erforderlich. So ist man auf der sicheren Seite und die Wanderung im Freien oder der Urlaub kann in vollen Zügen genossen werden, ganz bestimmt! 🍷

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.  
Walter Barbisch**

*Walter Barbisch*



# FÜR SIE IM EINSATZ IM MAI 2024

## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Freitag, 31. Mai	Samstag, 4. Mai 17.00 – 19.00 Uhr
	Dienstag, 21. Mai 18.00 – 18.30 Uhr
	Mittwoch, 22. Mai 18.00 – 18.30 Uhr
	Sonntag, 26. Mai 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
	Donnerstag, 30. Mai 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr

## Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Mi	Dr. Walser, Sulz
2	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
3	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
4	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
5	So	Dr. Elsensohn, Weiler
6	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
7	Di	DDr. Beer, Klaus
8	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
9	Do	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
10	Fr	DDr. Beer, Klaus
11	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
12	So	Dr. Wöb, Rankweil
13	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
14	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
15	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
16	Do	Dr. Grotti, Meiningen
17	Fr	Dr. Walser, Sulz
18	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
19	So	Dr. Lenhart, Rankweil
20	Mo	DDr. Beer, Klaus
21	Di	Dr. Linder, Meiningen
22	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
23	Do	Dr. Krismer, Muntlix
24	Fr	Dr. Wöb, Rankweil
25	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
26	So	Dr. Schwarz, Rankweil
27	Mo	Dr. Krismer, Muntlix
28	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
29	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
30	Do	Dr. Walser, Sulz
31	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
DDr. Beer, Klaus		(05523) 575 00
Dr. Grotti, Meiningen		(05522) 395 64
Dr. Linder, Meiningen		(05522) 395 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(05523) 237 01
Dr. Walser, Sulz		(05522) 423 50
Dr. Krismer, Muntlix		(05522) 421 80
Dr. Wöb, Rankweil		(05522) 449 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(05522) 431 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(05522) 450 22
Dr. Böhm, Rankweil		(05522) 411 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(05522) 411 00
Dr. Schwarz, Rankweil		(05522) 228 40

entgeltliche Einschaltung

# LEATON®

HERGESTELLT IN  
ÖSTERREICH 

LEATON.  
*mit Liebe*  
GESCHENKT.

## LEATON® complete

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,  
Vitalität & Leistungskraft

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft



**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](http://www.vorderland-apotheke.at)  
[info@vorderland-apotheke.at](mailto:info@vorderland-apotheke.at)

