Sulz Vital
Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland
Juni 2024

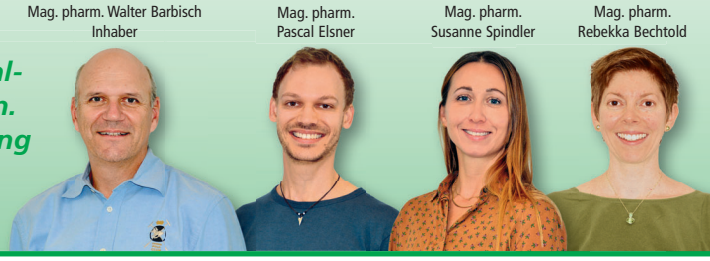
Sommer ohne Risiko

Gesundheit: Schnelles Gehen für den Blutzucker

Vorgestellt: Flohsamen

Ernährung für Flexitarier: Grillspaß ohne Steak und Co.

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

diejenigen unter uns, die Ihren Sommerurlaub nicht an die Schulferien der Kinder anpassen müssen, verbringen die schönsten Wochen des Jahres bereits gerne im Juni. Laut einer Umfrage unter den Reisebüros hält der Reiseboom der Österreicher nach wie vor an. Bevorzugt sind Urlaubsdestinationen im Süden wie Italien, Spanien oder Griechenland. Neben kultureller Vielfalt punkten diese Länder auch mit gesunder mediterraner Kost. Auch weiße Sandstrände mit türkisblauem Meerwasser sind in diesen Ländern anzutreffen. Einen großen Vorteil haben all diese südlichen Länder gemeinsam, das Wetter ist meistens schön und die Temperaturen sind sehr angenehm.

Wenn wir uns lange an der Sonne aufhalten, müssen wir unsere Haut durch das Auftragen eines Sonnenschutzproduktes schützen. Nicht nur auf den notwendigen Lichtschutzfaktor kommt es an, sondern auch auf die richtige Menge, die aufgetragen wird. Wer hier einen Fehler begeht, riskiert einen Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand ist meistens eine Verbrennung der Haut ersten Grades. Die Haut ist leicht bis stark gerötet und berührungsempfindlich, oft einhergehend auch mit Juckreiz und Schmerzen. Zur Behandlung eignen sich besonders ALOE VERA Gel und Spray von Apoforce. Sie kühlen, lindern die Rötung, beruhigen die gereizte und juckende Haut, spenden Feuchtigkeit und unterstützen so den natürlichen Heilungsprozess.

Aloe vera, die Wüstenlilie, ist eine echte Überlebenskünstlerin. Feuchtigkeit zu erhalten, zählt zum persönlichen täglichen Überlebenstraining der Wüstenpflanze. Sie übersteht extrem lange Trockenzeiten völlig ohne Wasser, denn sie zehrt vom riesigen Wasser-Reservoir in ihren fleischigen Blättern. Der große Feuchtigkeitsspeicher in der Blättern der Aloe vera entwickelt sich im Laufe von drei bis fünf Jahre zu einem natürlichen Pflanzengel mit einem wahren Füllhorn an wertvollen Inhaltsstoffen. Über 220 Vital- und Wirkstoffe wurden inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen.

Das kostbare Gel wird aus den frischen Blättern der Aloe barbadensis gewonnen und besitzt antibakterielle, entzündungshemmende, wundheilende und feuchtigkeitserhaltende Effekte. Wegen dieser besonderen Eigenschaften findet Aloe vera in der traditionellen Heilkunde ein breites Anwendungsspektrum, z. B. bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Akne, Neurodermitis, Prellungen, Muskelverspannungen, Insektenstichen, Sonnenbrand oder Brandwunden. Die ALOE VERA Produkte von Apoforce enthalten das reine Gel der Aloe barbadensis aus kontrolliertem Anbau in Mischkulturen.

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

Wichtige Termine im Juni

7.6.: **Dämmerschoppen des Schützenmusikvereins Sulz**
im Sulner Unterdorf, ab 19.30 Uhr im Buchenweg

8.6.: **Ausflug 2024 des OGV Sulz-Röthis**
Rosenfest in Biberach und Landesgartenschau in Wangen, Treffpunkt: 7.45 Uhr, Vereinshaus Röthis

16.6.: **100 Jahre Schiverein Sulz-Röthis**
Frühschoppen in der Volksschule Sulz, ab 11.00 Uhr

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

22./23.6.: **Kunscht im Kear**
in verschiedenen Kellern und historischen Gebäuden in Röthis und Sulz. Samstag ab 17.00 Uhr, Sonntag ab 10.00 Uhr

26.6.: **Kreatives Flechten**
mit Renate Moosbrugger und Sigrid Schertler
in der Volksschule Sulz, 18.00 bis 21.00 Uhr

26.6.: **Biotopexkursion – Naturvielfalt in Zwischenwasser**
18.00 bis 21.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Peterhof in Furx

28./29.6.: **100 Jahre RV Enzian Sulz**
in der Volksschule in Sulz, Freitag: Ehrenabend ab 18.30 Uhr, Samstag: Turniertag, ab 8.00 Uhr

Mag. pharm. Rebekka Bechtold

Frau Mag. pharm. Rebekka Bechtold kommt aus Klaus, ist verheiratet und hat 2 kleine Kinder. Nach dem Studium der Pharmazie in Innsbruck absolvierte sie in Feldkirch das Aspirantenjahr. Die letzten 10 Jahre arbeitete sie in der Apotheke zur Triumphpforte in Innsbruck, wo sie neben der Arbeit an der Tara auch für die Herstellung der verschiedenen Arzneimittel im Labor zuständig war. Nun hat sie ihren Lebensmittelpunkt wieder nach Vorarlberg verlegt und ist seit 1. April zu 20 % als vertretungsberechtigte Apothekerin bei uns im Betrieb beschäftigt. Wir von der Vorderland-Apotheke in Sulz sind stolz, Rebekka in unserem Team zu haben und wünschen ihr viel Freude bei der Beratung unserer Kunden.

Aktion des Monats

La Roche-Posay Sonnenschutzaktion
bis 31. 8. 2024:

Auf alle Sonnenprodukte erhalten Sie
€ 3,– Rabatt.

Das hart erarbeitete Sommergewicht halten

In wenigen Tagen ist endlich offiziell Sommer. Nicht wenige von uns mühen sich bereits seit Jahresanfang ab und halten sich mit den vielfältigsten Diäten fit und gesund. Und spätestens die ersten Sonnenstrahlen und die steigenden Temperaturen rufen den Wunsch auf den Plan, noch schnell ein paar Kilo abzuspecken.

Ist das geschafft, wird es erfahrungsgemäß schwer, das Gewicht zu halten. Denn wer nach einer Diät plötzlich wieder ganz normal isst, nimmt schnell wieder zu. Gerade im Sommer lockt so manche Süßigkeit wie Eis oder fettreiches Grillgut. Wer isst nicht gerne ein Steak oder gute Bratwürstchen im heimischen Garten oder auf der Terrasse am Grill? Oder trinkt an der Strandbar einen süßen, aber kalorienhaltigen Cocktail?

Wie das Wunschgewicht halten?

Je mehr unterschiedliche Maßnahmen wie Ernährungsumstellung und mehr Bewegung kombiniert werden, desto besser sind die Ergebnisse beim Halten des Gewichts. Daher sind auch dauerhafte Veränderungen im Essverhalten unerlässlich, sonst droht der bekannte Jojo-Effekt. Wichtig ist, langsam zu kauen, die Mahlzeit nicht vor dem Fernseher einzunehmen und nicht im Gehen oder Stehen zu essen. Hält man sich an diese Regeln, stellt sich schneller ein Sättigungsgefühl ein. Am besten ist es zudem, die Kalorienzahl nach der Diät nicht schlagartig, sondern langsam um 200 Kilokalorien pro Woche zu steigern. Es kann zum Beispiel auch hilfreich sein, eine oder zwei Mahlzeiten durch einen Formula-Drink, am besten aus der Apotheke, zu ersetzen. Während die Abnahme mit körperlicher Tätigkeit in der Regel einige Zeit in Anspruch nimmt, versprechen sogenannte Formula-Diäten sichtbaren Gewichtsverlust in kurzer Zeit.

Nahrungsselektion empfohlen

Natürlich spielt auch die Zusammensetzung der Ernährung mit Blick auf Nährstoffe wie Proteine und Kohlenhydrate eine wichtige Rolle. Wer sein Gewicht halten will, sollte viel mageres Fleisch wie zum Beispiel Geflügel und fettarme Milchprodukte sowie kalorienarme Fischarten wie zum Beispiel Scholle, Schellfisch oder Rotbarsch essen. Unbedingt verzichten sollte man hingegen auf schnell verwertbare Kohlenhydrate, die in Weißbrot und Zucker enthalten sind. Daran kann man sich auch beim beliebten Grillen problemlos halten!

Sport und Bewegung nicht vergessen

Sport und Bewegung sind ebenso wichtig, um das Gewicht dauerhaft zu halten oder sogar weiter zu reduzieren. Dazu zählt nicht nur Ausdauersport, sondern auch moderates Krafttraining, da mehr Muskeln – sogar im Ruhezustand – auch mehr Kalorien verbrauchen. Und das geht in jedem Alter!

Tipp vom Experten

Menschen, die langfristig Gewicht verlieren und fitter werden wollen, sollten sich professionell beraten lassen. Apotheker, die in der Ernährungsberatung weitergebildet sind, bieten beispielsweise eine individuelle Beratung an, mit welchen Nahrungsmitteln der tägliche Speisenplan optimal zusammengesetzt werden kann – jeder Mensch ist schließlich anders. Wer nachhaltig abnehmen will, kann sich daher ruhig in unserer Apotheke beraten lassen.

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Fotos: © Kamil Macniak (o.r.), Evgeny Atamanenko (u.l.), Mr Dasenna (ganz. u.), alle Shutterstock.com, privat

FÜR SIE IM EINSATZ IM JUNI 2024

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Dienstag, 11. Juni	**Mittwoch, 12. Juni**	**18.00 – 18.30 Uhr**
Samstag, 22. Juni		

entgeltliche Einschaltung

Apoforce®

Aloe Vera

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- lindert den Juckreiz
- brennt nicht

Jetzt in Ihrer Apotheke

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Sa	Dr. Linder, Meiningen
2	So	Dr. Elsensohn, Weiler
3	Mo	Dr. Schwarz, Rankweil
4	Di	DDr. Beer, Klaus
5	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
6	Do	Dr. Grotti, Meiningen
7	Fr	Dr. Walser, Sulz
8	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
9	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
10	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
11	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
12	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
13	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
14	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
15	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
16	So	DDr. Beer, Klaus
17	Mo	Dr. Krismer, Muntlix
18	Di	DDr. Beer, Klaus
19	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
20	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
21	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
22	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
23	So	Dr. Lenhart, Rankweil
24	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
25	Di	Dr. Walser, Sulz
26	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
27	Do	Dr. Krismer, Muntlix
28	Fr	Dr. Linder, Meiningen
29	Sa	Dr. Wöß, Rankweil
30	So	Dr. Schwarz, 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
Dr. Schwarz, Rankweil	(05522) 22840

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