



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











Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Zeilen lesen, kann es durchaus sein, dass der neue Fußball Europameister bereits gekürt worden ist. Welche Mannschaft wird es sein? Frankreich, Spanien oder gar der Veranstalter Deutschland? Im Hochsommer sprich Juli und August klettern bei uns die Temperaturen gut und gerne über 30 °C, wodurch die Schweißproduktion bei vielen von uns leicht erhöht sein kann. Eine erhöhte Schweißproduktion kann aber durch hormonelle Schwankungen, durch Übergewicht, durch bestimmte Medikamente oder durch emotionale Faktoren (sogenanntes "Stressschwitzen") begründet sein. Je nach Art und Ursache betrifft eine erhöhte Schweißproduktion entweder den ganzen Körper oder beschränkt sich auf bestimmte Körperregionen mit einer hohen Ansammlung an Schweißdrüsen (z.B. Handflächen, Fußsohlen oder Achselhöhlen).

Ein häufiges Nässegefühl auf der Haut ruft körperliches Unbehagen hervor und kann die Lebensqualität einschränken. Ebenfalls die offensichtlichen Schweißflecken an der Bekleidung können für die Betroffenen sehr unangenehm sein. Schwitzen erfüllt aber beim Menschen viele wichtige Funktionen. An heißen Sommertagen oder bei körperlicher Anstrengung sorgt der Schweiß für die nötige Kühlung der Haut. Auch die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und die Aufrechterhaltung des natürlichen Säureschutzmantels der Haut gehören dazu.

Zur effektiven Beruhigung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz der Arzneipflanze Salbei gut bewährt. Zu diesem Zweck werden die Salbeiblätter innerlich angewendet. In klinischen Untersuchungen konnte durch die Einnahme von Salbei die Schweißsekretion um bis zu 50 % gesenkt werden. Die schweißhemmenden Eigenschaften der Salbeiblätter werden auf die Fülle ihrer Inhaltsstoffe zurückgeführt. Besonders die Rosmarinsäure wird für die schweißregulierende Wirkung der Pflanze verantwortlich gemacht.

Salimed – mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Salbeis – beruhigt eine überschießende Schweißproduktion und sorgt auf natürliche Weise für eine normale Schweißabsonderung. Die Einnahme von Salimed ist empfehlenswert bei Achselschweiß, Nachtschweiß, feuchten Händen, Fußschweiß und bei übermäßigem Schwitzen als Begleiterscheinung der Wechseljahre. Der schweißhemmende Effekt von Salimed setzt ungefähr zwei Stunden nach der Kapseleinnahme ein und kann bis zu sechs Stunden anhalten.

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

Walk Kerbol

Wichtige Termine im Juli

6.+7.7.: Sommerrausch: Der Sommer ist da!

Samstag, 6. Juli: beim Platz des Kindercampus in Sulz, ab 19.00 Uhr. Für Unterhaltung sorgen die Jungmusik Sulz und DJ FABE

Am Sonntag, 7. Juli, lassen wir den Sommerrausch mit einem gemütlichen Frühschoppen ausklingen.

14.7.: EM-Public-Viewing – Finale

in Batschuns beim Spielplatz der Volksschule in Batschuns, 21.00 Uhr in Furx

Sonne ohne Reue

Sonne gehört zum Leben — wir brauchen ihre Wärme und ihre Strahlen. Aber wie bei vielen anderen Dingen im Leben gilt auch hier: Ein zu oft und zu viel kann gefährlich werden.

Richtiger Sonnenschutz ist nicht nur im Hochsommer und in der Freizeit, sondern auch bei der Arbeit – und bei bewölktem Wetter – wichtig. Egal, warum man sich im Freien aufhält: Nur ein umfassendes Sonnenschutzkonzept schützt zuverlässig vor zu viel UV-Strahlung und damit vor Haut- und Augenschäden.



Seit 1988 informiert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie mit "Sonne ohne Reue" über Hautkrebsvorsorge. Ziel der Aktion ist es, Menschen über ein gesundes Leben mit der Sonne aufzuklären.

Der Juli

Hans Böhm (1876–1946, dt. Literaturwissenschaftler und Schriftsteller)

Mit weißen Wolken Sommertag Wie himmlisch du mich überblühst! Es neckt der Wind mit lauem Schlag Die Sonne wandelt hoch und grüßt. Im Lindenbaume fällt und steigt Der Biene dunkler Glockenton. Geziefer webend mich umgeigt So hör ich's tausend Jahre schon. Und wie die Wärme jubelnd schwillt Und flimmert über Feld und Au Da fahr ich mit der Erde mild Und golden in das Himmelsblau.

Aktion des Monats

Fotos: © LedyX (r.u.), Vladis Chern (r.m.), beide shutterstock.com

Im Monat Juli erhalten Sie beim Kauf eines **Bepanthen Schaumsprays** oder eines **BepanGel Wundgels** einen aufblasbaren Frosch gratis dazu. Solange der Vorrat reicht.



Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Rauchfrei werden? Wir helfen dabei!

Ein Rauchstopp verbessert die Lebensqualität und verlängert das Leben um bis zu zehn Jahre. Verschreibungsfreie Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis oder Sprays aus der Apotheke steigern die Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg. Doch nicht jedes Produkt passt zu jedem Rauchertyp.

/ährend sich kurz wirksame Präparate wie Mundspray oder Kaugummi eher für Gelegenheitsraucher eignen, sind Pflaster für jene, die regelmäßig zur Zigarette greifen, empfehlenswert. Auch wenn sie als weniger schädlich gilt: Zur Entwöhnung ist die E-Zigarette kein Mittel der Wahl. In den meisten Fällen enthält die verdampfte Flüssigkeit nämlich ebenfalls Nikotin.

Risiken doppelt so hoch

Tabak enthält circa 4800 unterschiedliche Stoffe, von denen mindestens 90 gesichert oder mutmaßlich mutagen, also erbgutverändernd, oder carcinogen, sprich: krebserregend, sind. Neben Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer sind aber auch Cyanide, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine enthalten, die beim Rauchen inhaliert werden. Mit



jedem Zigarettenzug steigt daher auch das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Krebs: Bei uns sind rund 80 Prozent aller Lungenkrebsfälle auf das Rauchen zurückzuführen. Raucher haben zudem im Vergleich zu Nichtrauchern ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle.

Auf Nikotinersatzprodukte "umsatteln"

Mit verschreibungsfreien, apothekenpflichtigen Nikotinersatzprodukten sind Entzugswillige auf dem richtigen Weg zum rauchfreien Leben. Ziel dieser Präparate ist es, vorübergehend und in absteigender Dosierung Nikotin zuzuführen, ohne begleitende Schadstoffe aus dem Tabakrauch. Die Nikotinersatzprodukte werden in verschiedenen Darreichungsformen und Stärken angeboten. Die Pflaster schützen aufgrund ihrer sehr gleichmäßigen Nikotinabgabe am besten vor auftretenden Entzugserscheinungen. Nikotinkaugummis in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Lutschtabletten, Inhaler und Mundsprays vermitteln wegen ihrer höheren Anflutgeschwindigkeit eher das Gefühl, Kontrolle über die Nikotinzufuhr zu haben. Nikotinnasalspray imitiert am ehesten die Geschwindigkeit der Nikotinfreisetzung durch Tabakprodukte.

Wenn der Betroffene wirklich aufhören möchte

Raucher sollten bei der Entwöhnung einen langen Atem haben, denn die Nikotinersatztherapie (NET) dauert von einigen Wochen bis zu sechs Monaten. Während dieses Zeitraums wird die

Nikotindosis nach und nach reduziert. Bei starken Rauchern hat sich die Kombination von langwirksamen Produkten zum Beispiel in Form eines Pflasters mit einem kurzwirksamen Produkt wie Kaugummi oder Spray als sehr wirkungsvoll erwiesen. Welches Präparat sich am besten eignet, damit die guten Vorsätze nicht verpuffen, erfahren Betroffene in der Apotheke vor Ort. In einem Beratungsgespräch kann das passende Produkt empfohlen und dem oder der Entzugswilligen hilfreiche Tipps zur Rauchentwöhnung mit auf den Weg geben werden. Voraussetzung für einen Erfolg ist: Die Person will wirklich aufhören. Dann kann ihr das Fachpersonal bei uns helfend zur Seite stehen und die Entscheidung zum Entzug immer wieder bestärken! 🌤



FÜR SIE IM EINSATZ IM JULI 2024

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke | Ärzte Bereitschaftsdienst

Volldienst (24 Stunden, 8.00-8.00 Uhr) Mittwoch, 3. Juli Sonntag, 14. Juli Donnerstag, 25. Juli

Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)		
Dienstag, 2. Juli	18.00 – 18.30 Uhr	
Samstag, 20. Juli	17.00 – 19.00 Uhr	
Dienstag, 23. Juli	18.00 – 18.30 Uhr	
Mittwoch, 24. Juli	18.00 – 18.30 Uhr	

entgeltliche Einschaltung

ECA-MEDICAL

Gegen das große Schwitzen!

salimed®

Salbei-Kapseln

- mit hochkonzentriertem Salbei-Extrakt (Salvia officinalis)
- praktische Anwendung, nur 1 Kapsel täglich
- beruhigt eine überschießende Schweißproduktion







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

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

	1	Мо	Dr. Böhm, Rankweil		
	2	Di	DDr. Beer, Klaus		
ĺ	3	Mi	Dr. Wöß, Rankweil		
ı	4	Do	Dr. Grotti, Meinir	igen	
ı	5	Fr	Dr. Elsensohn, W	eiler	
ı	6	Sa	Dr. Walser, Sulz		
ı	7	So	Dr. Krismer, Mun	tlix	
ı	8	Мо	Dr. Krismer, Mun	tlix	
	9	Di	Dr. Linder, Meinir	ngen	
ı	10	Mi	Dr. Schwarz, Ran	kweil	
ı	11	Do	Dr. Calvo Silva, R	ankweil	
12 Fr Dr. Walser, Sulz					
ı	13	Sa	Dr. Wöß, Rankwe	eil	
ı	14	4 So Dr. Elsensohn, Weiler			
ı	15	Мо	Dr. Schwarz, Rankweil		
ı	16	Di	Dr. Walser, Sulz		
ı	17	Mi	Dr. Wöß, Rankweil		
ı	18	Do		Dr. Elsensohn, Weiler	
	19	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		
	20	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil		
	21	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		
	22	Мо	Dr. Böhm, Rankweil		
	23	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		
	24	Mi	Dr. Krismer, Muntlix		
	25	Do		Dr. Calvo Silva, Rankweil	
	26	Fr	Dr. Wöß, Rankweil		
	27	Sa	Dr. Schwarz, Rankweil		
	28	So	Dr. Lenhart, Rankweil		
	29				
	30	Di	Dr. Mann-Baldau		
	31	Mi	Dr. Wöß, Rankwe		
		Beer, I	Klaus Meiningen	(05523)57500 (05522)39564	
			Meiningen	(05522)39564	
			nn, Weiler	(05523)23701	
			(05522)42350		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		(05522) 4 2180		
	Dr. Wöß, Rankweil (0 55 22) 4 49 70 Dr. Mann-Baldauf, Rankweil (0 55 22) 4 31 33				
	Dr. Lenhart, Rankweil (05522)45132				
	Dr. Böhm, Rankweil (05522)4110			(05522)41100	
				(05522)41100	
	Dr. So	chwarz	z, Rankweil	(05522)22840	

