

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

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

September 2024

## **Kopfschmerz & Co.**



**Vorbeugung:**  
Wenn Stress krank macht



**Vorgestellt:**  
Der Echte Lorbeer



**Ernährung:**  
Kalorienarm kochen



*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,

nach den verregneten und kalten Tagen im Mai und Juni ist der Sommer im Juli und August doch noch gekommen. Nach herrlichen Badetagen und lauen Sommernächten beginnt für unsere Kinder wieder der Ernst des Lebens, spricht die Schule. Doch oft wenige Tage nach Schulbeginn werden die Eltern mit einem Schreiben der Schulleitung konfrontiert, dass an der Schule Kinder mit Kopfläusen entdeckt wurden. Lausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, sondern im Gegenteil, im frisch gewaschenen Haar fühlen sich die Parasiten besonders wohl.

Kopfläuse sind flügellose Insekten, die als Parasiten nur bei Menschen vorkommen und regelmäßige Blutmahlzeiten für ihr Überleben benötigen, denn Kopfläuse sterben spätestens nach 55 Stunden ab, wenn sie keine Blutmahlzeit bekommen. Schul- und Kindergartenkinder sind deshalb öfter betroffen als Erwachsene, da in diesem Lebensabschnitt beim Spielen und Lernen gerne die Köpfe zusammengesteckt werden. Und da Läuse weder springen noch fliegen können, nutzen sie diese Gelegenheit, um auf den nächsten Kopf zu wandern und damit das nächste Kind anzustecken. Lausstiche, speziell im Nacken und hinter den Ohren, verursachen einen starken Juckreiz, der lästiges Kratzen hervorruft und dadurch ein eindeutiges Indiz für einen Lausbefall darstellt.

Bei Lausbefall bzw. Verdacht auf Lausbefall können Sie eine Behandlung mit unserem Läuse-Shampoo durchführen. Um die inaktiven Nissen zu entfernen, ist es notwendig, das leicht feuchte Haar mit einem Nissenkamm zu durchkämmen. Eine Wiederholungsbehandlung am 8. bis 10. Tag nach der Erstbehandlung ist immer anzuraten, damit die nach der ersten Behandlung geschlüpften Läuse abgetötet werden, bevor sie wieder Eier legen können.

Mit unserem Läuse-Umgebungs-Spray können Sie alle nicht waschbaren Textilien (Sofas, Matratzen, Teppiche, Autositze, Helme, Kopfstützen etc.) von Kopfläusen befreien. Um sich vor einem erneuten Lausbefall zu schützen, ist die Anwendung mit einem Läuse-Abwehr-Spray empfehlenswert. Zum Schluss noch ein Appell an alle Eltern: Schicken Sie Ihre Kinder erst dann wieder in den Kindergarten und in die Schule, wenn sie nach erfolgreicher Behandlung wieder lausfrei sind.

*Walter Barbisch*

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

### Wichtige Termine im August

- 11.9.:** **Torkelbaum, Wein und Grappa** mit dem OGV Sulz-Röthis beim Schlössle in Röthis, 18.00–20.00 Uhr
- 19.9.:** **Offenes Singen mit Irmbert und Robert** in der Aula des VorderlandHUS, 19.00–21.00 Uhr
- 21.9.:** **Krutihobla und a Höckle** in der Mittelschule Sulz-Röthis, 14.00–16.30 Uhr
- 22.9.:** **Pfarrcafe – it's Aperò o'clock** im Pfarrheim in Röthis nach dem Sonntagsgottesdienst, 11.00–13.00 Uhr
- 22.9.:** **OGV-Info Stand auf der Kilbi in Sulz** zusammen mit dem Bienenzuchtverein Sulz und dem Brennereiverein Sulz-Röthis-Zwischenwasser, 10.00–17.00 Uhr
- 28.9.:** **Fahrzeug Segnung und 30 Jahre Feuerwehrjugend der Ortsfeuerwehr Röthis** ab 16.00 Uhr beim Röhthner Schlössle, anschließend Dämmerstopp beim Feuerwehrhaus in Röthis
- 29.9.:** **„Dorffescht und Markt“** mit verlängertem Frühschoppen beim Feuerwehrhaus in Röthis, ab 10.00 Uhr

### Venemessaktion

Vom **16. bis 21. September 2024** findet bei uns in der Apotheke die bereits traditionelle **Venemessaktionswoche** statt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie Ihre Venen bzw. Venenklappen auf Ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.

Krampfadem sowie schwere, geschwollene Beine und Ödeme gehören zu den auffälligsten und häufigsten Symptomen der venösen Insuffizienz. Die Beschwerden bessern sich üblicherweise bei Bewegung, nehmen bei längerem Sitzen oder Stehen über den Tag zu, und die Schwellungen verschwinden über Nacht meist wieder.

Als Auslöser für die Veneninsuffizienz werden eine gestörte Funktion der Venenklappen, Gefäßverschlüsse sowie eine eingeschränkte Muskelpumpe diskutiert.

### PKA Selina Nesensohn



Selina hat am 12. Juli ihre Lehrabschlussprüfung zur Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin (PKA) bestanden und somit ihre Lehrzeit bei uns im Betrieb abgeschlossen. Zu diesem Erfolg möchten wir ihr, im Namen des ganzen Teams der Vorderland-Apotheke, von ganzem Herzen gratulieren. Außerdem wird sie weiterhin unserem engagierten und kompetenten Team angehören.

### Aktion des Monats

Im Monat **September** erhalten Sie beim Kauf einer 30 Stk. oder 60 Stk. Packung **Dr. Böhm Mariendistel Kapseln 20% Rabatt.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Wenn die Schule beginnt ... Den Kindern den Schulalltag erleichtern

**Mit der Einschulung in diesen Wochen beginnt für unzählige Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Gesundheit ist dabei das A und O, auch für ältere Schüler, um den täglichen Herausforderungen gerecht werden zu können.**

Der Schultag sollte stets gleich mit einem ordentlichen Frühstück beginnen. Denn bereits jedes fünfte Kind ist übergewichtig – was auf eine falsche Ernährung zurückzuführen ist. Zu einem vollwertigen Frühstück gehören Getreide- und Milchprodukte. Je weniger das Kind am Morgen essen will oder kann, desto größer sollte das gesunde Pausenbrot ausfallen. Aber auch etwas zum Naschen kann trotzdem mitgegeben werden, beispielsweise frisches Obst, Nüsse, oder auch getrocknetes Obst (Apfelfringe, Bananenchips).

## Nährstoff-Mangel vermeiden

Aber nicht immer kann eine vollwertige Ernährung mit Obst und Gemüse gewährleistet werden. Ein zu niedriger Nährstoff-Spiegel kann für Kinder und Jugendliche indes schädlich sein, beispielsweise erhöht Vitamin-D-Mangel das Diabetes-Risiko. Neben dem Einfluss etwa aufs Knochenwachstum spielen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bei zahlreichen Prozessen im Körper eine wichtige Rolle. Ergänzend



zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung ist für Kinder daher die zusätzliche Einnahme von bestimmten Nährstoffpräparaten empfehlenswert, unser Apothekenteam berät Sie gerne.

## Sitzmarathon schadet Kinderrücken

Nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause und in ihrer Freizeit verbringen Kinder die meiste Zeit im Sitzen. Die Folgen dieser Entwicklung sind zunehmende Rückenbeschwerden bereits bei kleinen Kindern. Umso wichtiger ist es, trotz des täglichen Sitzmarathons Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ein aktiver Tag kommt nicht nur dem Rücken zugute, sondern beeinflusst auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler positiv. Aber für mehr Bewegung reicht der Schulsport in der Regel nicht aus. Gruppensport dagegen motiviert gerade kleine Kinder ungemein, so kann die nötige Bewegung spielerisch und als Ausgleich von der Schule herbeigeführt werden.

## Wenn das Kind krank wird

Oft sind es die kleinen, bewährten Hausmittel, die bei kleineren Erkrankungen am besten helfen. So kann Kindern mit einem unkomplizierten Magen-Darm-Infekt ein geriebener Apfel helfen. Die Inhaltsstoffe der Kamille wirken krampflösend, entweder als Tee oder kombiniert mit anderen Wirkstoffen als Saft aus der Apotheke. Kneift und rumort es im Bauch, tut ein angenehm warmes Körperkissen gut. Bei Übelkeit und Erbrechen ist es am wichtigsten, den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt auszugleichen. Am besten eignen sich dazu fertige Elektrolytmischungen, die



Eltern mit Wasser zu einer Lösung anrühren und löffelweise geben können. Spezielle Zäpfchen gegen Übelkeit und starkes Erbrechen sollten Eltern ihren Kindern nur nach Absprache mit dem Kinderarzt geben. Treten Durchfall und Erbrechen gleichzeitig auf, sollten Kinder immer zum Arzt gebracht werden. Das gilt auch, wenn sie nicht genug trinken, fiebern und Bauchschmerzen haben oder die Bauchdecke stark angespannt ist.

Aber fühlt sich das Kind fit, achtet man auf gesunde Ernährung, viel Bewegung und auch auf die Gesundheit, steht einem erfolgreichen Schüleralltag nichts im Wege, denn die Schule bleibt auch so ein aufregender Ort! 🍎

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.  
Walter Barbisch**

*Walter Barbisch*



## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Samstag, 7. September	Dienstag, 24. September 18.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch, 18. September	
Sonntag, 29. September	

## Ärzte Bereitschaftsdienst

1	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
2	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
3	Di	Dr. Walser, Sulz
4	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
5	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
6	Fr	Dr. Linder, Meiningen
7	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
8	So	Dr. Lenhart, Rankweil
9	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
10	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
11	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
12	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
13	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
14	Sa	Dr. Walser, Sulz
15	So	DDr. Beer, Klaus
16	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
17	Di	DDr. Beer, Klaus
18	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
19	Do	Dr. Krismer, Muntlix
20	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
21	Sa	Dr. Wöb, Rankweil
22	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
23	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
24	Di	Dr. Linder, Meiningen
25	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
26	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
27	Fr	Dr. Walser, Sulz
28	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
29	So	Dr. Schwarz, Rankweil
30	Mo	Dr. Lenhart, 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. Wöb, 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
Dr. Schwarz, Rankweil		(05522) 2 28 40

*Wirkt biologisch!*



VORDERLAND-APOTHEKE

Mag. Barbisch's

## LÄUSE UMGEBUNGS-SPRAY & LÄUSE SHAMPOO

Wirksame Beseitigung von Läusen in allen Entwicklungsphasen!

Läuse Umgebungs-Spray befreit nicht waschbare Textilien von Kopfläusen. Einfach auf die gewünschte Behandlungsfläche aufbringen, bis sie leicht feucht ist. Kurz einwirken lassen und nach dem Trocknen mit dem Staubsauger absaugen.

Läuse Shampoo wirkt biologisch und wird zur einfachen Anwendung auf Kopf und Haar zur Bekämpfung und Beseitigung von Läusen und Nissen verwendet.



100 ml

Für Kinder ab 3 Jahren geeignet



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

Müsinenstraße 50  
A-6832 Sulz

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

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

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

