

A Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Oktober 2024

Erkältung im Herbst



Pflanzenwelt:
Die Pilze des Jahres



Vorgestellt:
Die Dornige Hauhechel



Ernährung: Aufräum-
programm Ballaststoffe



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,

im Oktober ist es oft noch möglich bei angenehmen Temperaturen die letzten ausgedehnten Wanderungen in unserer bezaubernden Bergwelt zu unternehmen. Einige von uns machen auch gerne einen Abstecher ins Südtirol, wo sie nach einer langen Wanderung auf den Waalwegen im Vinschgau den Tag mit einer zünftigen Törggelepartie ausklingen lassen. Oft ist der Ehrgeiz bei den Wanderungen zu groß, und die körperliche Kondition wird überschätzt. Gerade weniger Trainierte können nach ausgiebigen Bergtouren – insbesondere beim Bergablaufen – verschiedene Probleme wie Muskelschmerzen und Gelenksbeschwerden bekommen. Im Prinzip aber laufen alle Freizeitsportler Gefahr, dass sie sich durch Überanstrengung oder Unachtsamkeit Verletzungen zu ziehen. Fast 75 % der Unfälle in den Bergen passieren beim Bergabgehen, weil viele sich beim Raufgehen verausgaben und beim Abstieg müde und erschöpft sind.

Die Hitliste der Sportverletzungen wird angeführt von Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen, gefolgt von Verrenkungen und Brüchen. Auch Knieverletzungen, Ergüsse und Muskelschwellungen sind nicht selten. Bei stumpfen Verletzungen ist die altbekannte PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) nach wie vor ein verlässlicher Partner. Eine rasche Behandlung nach diesem Prinzip lindert nicht nur den Schmerz, sondern mindert auch die Weichteilschwellung, die Ödembildung und die posttraumatische Entzündungsreaktion.

Mit VoltaNatura steht uns nun ein pflanzliches Gel, das bei diversen Muskelverspannungen eingesetzt werden kann, zur Verfügung. Es besteht aus sechs pflanzlichen Inhaltsstoffen und ist frei von synthetischen Duftstoffen. Aloe Vera spendet der Haut Feuchtigkeit und sorgt dafür, dass das Gel schnell in die Haut einzieht. Pfefferminze und Wintergrün haben erfrischende und kühlende Eigenschaften. Arnika, Rosskastanie und Wassernabel sind traditionell für ihre beruhigende Wirkung bei verspannten Muskeln bekannt. Mit diesen Eigenschaften trägt VoltaNatura dazu bei, müde und verspannte Muskeln insbesondere im Rücken, in den Schultern, den Beinen und im Nacken zu beruhigen, zu kühlen und zu pflegen.

Wenn Sie längere Zeit inaktiv sind, reagiert Ihr Körper unter anderem mit Muskelverspannungen. Auch wenn Sie in diesem Fall VoltaNatura anwenden können, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, um verspannte Muskeln zu lösen. Regelmäßiges aerobes Training kann sich positiv auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirken.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Oktober

- 4. 10.:** Kabarett „Jaga“ von und mit **Markus Lins** und **Manfred Kräutler** im Frödischsaal in Muntlix, 20.00 Uhr
- 5. 10.:** **Röthner SchlüssleKonzerte – Musikalische Weltreise**
Klavierabend mit Hanna Bachmann im Schlüsslesaal, 19.00 Uhr
- 7. 10.:** **Notarberatung im Gemeindeamt in Röthis**
mit Notar Dr. Richard Forster aus Feldkirch, 16.30 bis 17.30 Uhr
- 10. 10.:** „**Leben im Einklang mit der Natur, mit Bäumen geht das besser**“, ein Vortrag von Conrad Amber im Frödischsaal in Muntlix, 20.00 Uhr
- 12. 10.:** **100 Jahre OGV Sulz-Röthis und Generalversammlung 2024**
im Vereinshaus in Röthis, 14.00–18.00 Uhr
- 13. 10.:** **Erntedankmesse in der Pfarrkirche in Röthis**
mit Ministrantenaufnahme, 10.00 Uhr.
Anschließend Agape der Röthner Bäuerinnen.
- 17. 10.:** **Offenes Singen in der Aula des Vorderland HUS**
in Röthis mit Irmbert und Robert, 19.00–21.00 Uhr
- 20. 10.:** **Pfarrausflug der Pfarre Röthis** zur Münsterkirche in Schruns

Pneumokokken-Impfaktion

Die **Pneumokokken-Impfaktion** findet vom **1. September 2024 bis zum 31. März 2025** statt.

Pneumokokken sind Bakterien, die im Nasen- und Rachenraum eines Menschen angesiedelt sind. Aus diesem Grund sind sie sehr leicht mittels Tröpfcheninfektion, also durch Husten oder Niesen, übertragbar. Eine Infektion mit diesen Bakterien weist einen sehr raschen und meist schweren Krankheitsverlauf auf und kann mitunter tödlich enden. Säuglinge und Kinder (ab 6 Wochen bis 5 Jahre) sowie die Generation 50+ zählen zu den Risikogruppen einer **Pneumokokkeninfektion**. Die Impfung ist die einzige Möglichkeit, sich vor einer schweren Lungen- oder Gehirnhautentzündung, hervorgerufen durch **Pneumokokken-Bakterien**, zu schützen.

Das Buchenblatt

Hermann Löns (1866–1914, Naturforscher, Heidedichter)

Nun hat es sich gewendet, das grüne Buchenblatt,
nun hat es sich geendet, was mich erfreuet hat.
Die Rose hat verloren die roten Blüten all,
was du mir hast geschworen, es war ein leerer Schall.
Das Blatt am Buchenbaume gibt keinen Schatten mehr,
dem allerschönsten Traume blüht keine Wiederkehr.

Aktion des Monats

Im Monat Oktober erhalten Sie beim Kauf einer 100 g Tube **VoltaNatura Gel** einen **Rabatt von € 3,-**.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Herbstsport: Vorsicht vor Vitamin-C-Mangel

Auch im Herbst ist Sport im Freien noch problemlos möglich. Aber Sportler sollten sich unbedingt vor einer Erkältung hüten. Sport bei einer Erkältung ist nämlich nicht unbedingt gesund, da dem Körper dann zusätzliche Energie entzogen wird, wenn das Immunsystem ohnehin mit der Krankheitsabwehr beschäftigt ist. Was schützen kann? Ausreichend Vitamin C!

Innerhalb der ersten Stunden eines Infekts wie einer Erkältung oder Grippe nimmt der Vitamin-C-Gehalt in den Immunzellen des Körpers rapide ab. Das liegt daran, dass unsere Abwehrzellen Vitamin C verbrauchen, um erfolgreich gegen Krankheitserreger ankämpfen zu können. Wenn dann Vitamin C nicht wieder aufgefüllt wird, kann unser Immunsystem unter Umständen nicht mehr wie erforderlich reagieren. Und Sportler beanspruchen ihr Immunsystem nun einmal weitaus intensiver als Nichtsportler.

Optimalen Schutz gewährleisten

Schützen kann man sich davor ganz einfach mit ausreichend Vitamin C. Es erfüllt viele wertvolle Funktionen in unserem Körper: Neben dem Schutz gegen Giftstoffe oder einer verbesserten Gesundheit des Zahnfleisches, unterstützt

es zudem maßgeblich die Gesundheit der Haut und kann sogar als effektiver Anti-Aging-Wirkstoff eingesetzt werden.

Produktion durch uns selbst begrenzt

Unser Körper kann Vitamin C allerdings nicht selbst bilden und verfügt nicht über einen speziellen „Vitamin-C-Speicher“. Deshalb müssen wir es regelmäßig über die Nahrung aufnehmen. Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von etwa 100 Milligramm Vitamin C, Kinder benötigen je nach Alter entsprechend weniger. Und auch Schwangere und Raucher haben einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf und sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Energiestoffwechsel unterstützen

Die Aufnahme von 200 Milligramm Vitamin C am Tag, in Ergänzung zur empfohlenen Referenzmenge, trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung wie Sport im Freien bei. Außerdem trägt Vitamin C zu einem normalen Energiestoffwechsel und dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vor diesem Hintergrund kann Vitamin C eine hilfreiche Ergänzung in der Ernährung von Sportlern sein.

Früchte und Gemüse sind Vitamin-C-Lieferanten

Bei der Ausübung sportlicher Aktivitäten sorgt die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme dafür, dass Nährstoffe im Stoffwechselsystem freigesetzt werden können. Gerade Obst und Gemüse können dabei eine Hauptquelle für Vitamine sein. Große Mengen ganzer Früchte und festes Gemüse werden jedoch langsamer verdaut und können „schwer im Magen liegen“.



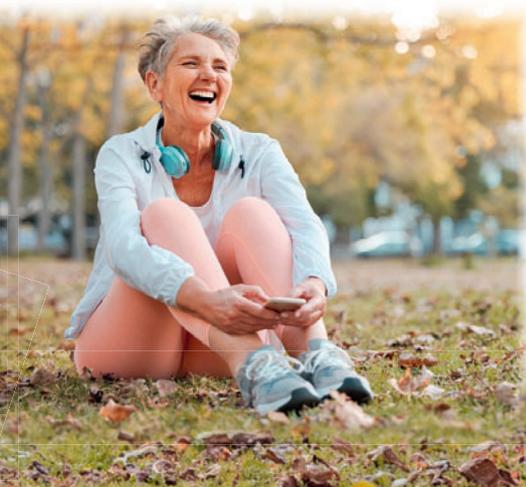
Schutz vor oxidativem Stress

Deshalb entscheiden sich viele Sportler für Flüssigkeiten, um den Vitamin-C-Bedarf sicherzustellen, unter anderem durch Fruchtsaft. Dabei macht es keinen Unterschied, ob er als Direktsaft oder als Saft aus Konzentrat verzehrt wird. Aber Vorsicht: Der hohe Fruchtsaftzucker im Saft ist eine vermeidbare Kalorienbelastung. Wer daher die mit dem Trinken verbundene Aufnahme von kalorienlastigem Fruchtsaftzucker vermeiden möchte, greift auf entsprechende ergänzende und bewährte Präparate aus der Apotheke zurück. Dann steht einem erfolgreichen Sportvergnügen im Herbst nichts mehr im Wege! 🍊

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Walter Barbisch



FÜR SIE IM EINSATZ IM OKTOBER 2024

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Donnerstag, 10. Oktober	Samstag, 5. Oktober	17.00 – 19.00 Uhr
	Dienstag, 8. Oktober	18.00 – 18.30 Uhr
	Mittwoch, 9. Oktober	18.00 – 18.30 Uhr
Montag, 21. Oktober	Sonntag, 27. Oktober	10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
	Mittwoch, 30. Oktober	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

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



HALEON

Beruhigt, kühlt und pflegt verspannte, müde Muskeln



Kraft der 6 Pflanzen



Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 07.2024.

Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.voltanatura.at

BG-IVVN/A 240701



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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

Telefon +43 (5522) 466 81-0
Telefax +43 (5522) 466 81-20

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

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

