

# Li Sulz Vital

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

Jänner 2025



## Wechseljahre

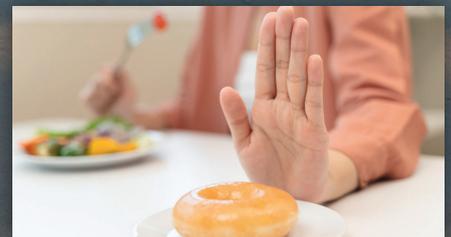
Symptome, Phasen und Dauer



Sport: Die Tücken des Wintersports



Vorgestellt: Das Echte Herzgespann



Ernährung: Warum Cholesterinwerte im Winter ansteigen



*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,**

die schönste Zeit des Jahres, die Weihnachtsfeiertage und der Jahreswechsel sind vorüber. Das Jahr 2024 – das so genannte Superwahljahr – ist bereits Geschichte. Ich hoffe, Sie konnten einige schöne, besinnliche und erholsame Stunden im Kreise Ihrer Liebsten verbringen und so frische Energie für das neue Jahr tanken. Wie zu Silvester üblich wurden verschiedene Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Mit dem Rauchen aufzuhören gehört sicher auch dazu und würde zu einem gesünderen und bewussteren Leben beitragen. Nichtraucher sind leistungsfähiger, genussfähiger und haben weniger Hautprobleme. Umfragen zufolge will jeder zweite Raucher sein ungesundes Laster los werden.

Besonders während der Wintermonate treten Erkältungen häufig auf und die Zahl der Erkrankungsfälle steigt sprunghaft an. Die Erkältung bzw. der grippale Infekt wird durch 200 verschiedene Erkältungsviren über Tröpfcheninfektion ausgelöst und kündigt sich langsam an. Zu den ersten Anzeichen gehören meist ein Kratzen im Hals, Niesreiz, leichtes Frösteln sowie Abgeschlagenheit. In den folgenden Tagen entwickeln sich starke Halsschmerzen, Husten mit Auswurf, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und mitunter leichtes Fieber. Im Normalfall klingt eine Erkältung aber bereits nach einer Woche wieder ab.

Durch verschiedene Arzneimittel können wir den grippalen Infekt entsprechend behandeln und die Erkältungssymptome lindern. Acetylsalicylsäure – enthalten in Aspirin+C – wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Daher ist Aspirin+C ideal geeignet zur Linderung von Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. Bei Kindern unter 12 Jahren darf Aspirin+C nur auf ärztliche Verordnung verabreicht werden.

Acetylsalicylsäure kombiniert mit Pseudoephedrin – enthalten in Aspirin Complex – ist bestens geeignet zur symptomatischen Behandlung von Nasenschleimhautschwellung bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber. Aspirin Complex eignet sich für Tag und Nacht, es befreit die Nase und macht nicht müde. Bei Kindern unter 16 Jahren darf Aspirin Complex nicht ohne ärztliche Anweisung angewendet werden.

*Walter Barbisch*

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

## Wichtige Termine im Jänner

- 17.01.: Buchpräsentation „Verlorene Jahre“** von Gerhard Breuß im Pfarrsaal in Muntlix, 14.00 – 15.30 Uhr. Von der Fahrt an die Front in Galizien bis zur Heimkehr vom Lager in Sibirien.
- 23.01.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert** in der Aula des VorderlandHus in Röthis, 19.00 – 21.00 Uhr.
- 25.01.: An Hock mit Gott** in der Pfarrkirche in Röthis, 19.00 – 20.00 Uhr Segensfeier mit coolen Songs mit Impulsen zu Vergebung, Hoffnung, Trost und Liebe. Anschließend Einzel-, Familien- und Paarsegnung durch Vikar Willi und Gemeindeleiter Michael. Mitgestaltet von den Firmlingen und „A-Live unplugged“ inkl. After-Church-Party im Pfarrheim.
- 26.01.: Pfarrcafé – it's Aperó o'clock** nach dem Sonntagsgottesdienst im Pfarrheim in Röthis, 11.00 – 13.00 Uhr

## Raucherberatungswochen 2025

Unter dem Motto „**Rauchfrei ins neue Jahr!**“ finden auch dieses Jahr wieder die Nicorette-Aktionswochen statt. Vom **16.12.2024** bis **16.2.2025** können Sie sich online über [nicorette.at](http://nicorette.at) € 5,- **Rabatt** (ab einem Einkaufswert von € 25,-) zurückholen.

Rauchen beeinträchtigt maßgeblich die Gesundheit und gilt als Hauptursache für schwerwiegende Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebserkrankungen in Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Lunge und Niere. Aber nicht nur die Raucher selbst, sondern – oft unfreiwillig – auch die Nichtraucher sind betroffen. Auch wer „nur“ passiv raucht, nimmt Tabakrauch über die Atemluft auf und gefährdet dadurch seine Gesundheit. Passivrauchen führt jährlich weltweit zu mehr als 600.000 Todesfällen (in Österreich ca. 1000 Fälle).



## PKA Jasmine Müller

Unsere langjährige Mitarbeiterin Jasmine ist nach der Geburt ihrer zweiten Tochter wieder aus der Karenz zurück und arbeitet immer am Montag Nachmittag bei uns. Sie freut sich nun, unsere Kunden an der Tara kompetent beraten zu dürfen. Wir von der Vorderland-Apotheke sind froh, dass Jasmine wieder zurück ist und unser engagiertes Team an der Tara unterstützt. Wir wünschen ihr viel Freude und Erfolg bei der Arbeit.



## Aktion des Monats

Im Monat Jänner erhalten Sie beim Kauf einer **40 Stück Packung Aspirin+C Brause-tabletten** oder einer **20 Stück Packung Aspirin Complex Granulat** eine praktische Einkaufstasche gratis dazu.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Alle Jahre wieder: Wie die „Guten Vorsätze“ einhalten?

**Die einen machen es schriftlich und führen eine Abhakliste an der Pinnwand, andere nehmen es sich ganz fest vor, wiederum andere teilen die Vorsätze ihren Partnern mit, verbunden mit der Bitte, die Umsetzung regelmäßig anzumahnen. Gemeinsam sind die „Guten Vorsätze“, die man sich am Anfang des Jahres setzt. Wer bereits Ziele setzen kann, ist im Vorteil. Aber wie kann man diese einhalten?**

**M**an nimmt sich vor, im neuen Jahr alles besser zu machen – sei es endlich mehr Sport zu treiben, abzunehmen, mit dem Rauchen aufzuhören, beruflich durchzustarten oder einfach mit weniger Stress zu leben. Vorsätze zu formulieren, ist leicht, sie umzusetzen und dann dauerhaft einzuhalten aber durchaus schwierig.

## Ziele formulieren, Strategien bestimmen

Nur realistische Ziele lassen sich auch wirklich umsetzen. Überambitionierte Zielsetzungen dagegen sind zum Scheitern verurteilt. Man kann nicht gleichzeitig das Rauchen aufgeben, die Pfunde purzeln lassen und ein Top-Sportler werden. So ist das Umsetzen von typischen Neujahrsvorsätzen eine Herausforderung, aber mit den richtigen Strategien kann man seine Ziele erfolgreich erreichen.

## Ein persönliches Ziel wählen

Man sollte genau überlegen, welches Ziel wirklich wichtig ist. Denn ein Ziel, das für einen selbst von besonderer Bedeutung ist, motiviert umso mehr. Statt mehrere Vorsätze gleichzeitig zu

verfolgen, auf ein Ziel konzentrieren! Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass man erfolgreich ist.

## Eine zeitliche Zielvorgabe bestimmen

Wichtig ist, sich zurechtzulegen, wann das Ziel, am besten auch Zwischenschritte, erreicht werden sollen. Das gibt einen klaren Rahmen. Dafür ist es nötig, zu definieren, welche Schritte überhaupt nötig sind. Hilfreich ist es, einen detaillierten Plan aufzustellen.

## Routinen integrieren

Bewährt hat sich, neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Regelmäßige Routinen erleichtern das Umsetzen der eigenen Vorsätze. Das kann der zusätzliche Spaziergang am Abend, die Ersetzung der Süßigkeiten durch Obst oder die schrittweise Reduzierung der Zigarettenzahl sein.

## Mit Gleichgesinnten Ziele umsetzen

Am besten sucht man sich Gleichgesinnte mit ähnlichen Zielen. Wer beispielsweise abnehmen möchte, wird es nicht so leicht schaffen, wenn der Rest der Familie gesundem Essen weiterhin Fettes und Süßes vorzieht. Das gemeinsame Verfolgen der Ziele dagegen führt dagegen nicht selten zu einem gesunden Wettbewerb. Das bringt Spaß und motiviert auch an schlechten Tagen.

## Kleine Erfolge feiern

Für Fortschritte darf sich übrigens belohnt werden, auch wenn diese klein sind. Das hält die Motivation hoch!



## Nicht aufgeben!

Man sollte nicht einfach aufgeben, wenn es nicht auf Anhieb klappt! Wer abnehmen möchte und es beruflich nicht schafft, regelmäßige Sporteinheiten einzuplanen, wird körperlich dennoch gesünder, wenn er das Leben mit deutlich weniger Stress angeht und seine Ernährung umstellt. Ein erster Schritt macht spätere Erfolge eher realisierbar, denn viele Wege führen zum Ziel. So kann man auch im Februar oder März Vorsätze fassen und sie angehen, wenn es im Jänner noch nicht geklappt hat. Wichtig ist, dass man dranbleibt, viel Erfolg dabei! 🍀

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.  
Walter Barbisch

*Walter Barbisch*



# FÜR SIE IM EINSATZ IM JÄNNER 2025

## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Freitag, 17. Jänner	Sonntag, 12. Jänner 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Dienstag, 28. Jänner	Dienstag, 21. Jänner 18.00 – 18.30 Uhr Mittwoch, 22. Jänner 18.00 – 18.30 Uhr

## Ärzte Bereitschaftsdienst

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

## ASPIRIN® STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG



BEI ERSTEN  
ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN

BEI SCHNUPFEN  
UND FIEBER

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Entgeltliche Einschaltung LMR-CH-20210916-19



**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)

