

4 Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

April 2025



Frische Lebenskraft

Mehr Energie zum Frühlingsanfang



Frisch vom Feld:
Blattgemüse und Kräuter



Sport: Trendsportart
Spikeball vorgestellt



Vorge stellt:
Die Manna-Esche



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,**

wir befinden uns momentan noch mitten in der Fastenzeit, feiern wir das Fest der Auferstehung – Ostern – doch erst am 20. April. Nach dem zweitlängsten Fasching war es auch Zeit, dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung und Entgiftung zu geben, indem wir auf verschiedene Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten gänzlich verzichten. Durch die Einnahme von Mariendistelpräparaten in Kombination mit Leber-Galle-Tee können wir die Leber entsprechend pflegen, damit sie für ihre nächsten Aufgaben wieder topfit ist. Viele von uns kämpfen aber momentan auch mit der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit oder mit dem starken Pollenflug, der heuer aufgrund der milden Temperaturen besonders früh begonnen hat.

Die Leber hat als Stoffwechsel-, Verdauungs- und Entgiftungszentrale ein breit gefächertes Aufgabenspektrum im menschlichen Körper. Mit rund 1,5 kg ist sie das schwerste und auch das größte innere Organ und die 1. Anlaufstation für alle Stoffe, die aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Sie ist an vielen lebenswichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, hilft bei der Verdauung der Nährstoffe, produziert die Gallenflüssigkeit und hat zentrale Aufgaben bei der Entgiftung. Gerade beim Abbau und der Ausscheidung von Giften, Medikamenten oder auch Alkohol spielt die Leber eine entscheidende Rolle.

Die Mariendistel liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie Silymarin zur gezielten Unterstützung der Leberfunktion. Schon seit der Antike werden Extrakte der Mariendistel als Heilmittel verwendet. Dabei wurden positive Eigenschaften in Bezug auf die Fettverdauung, wie die Produktion von Gallensaft und die Leberfunktion berichtet.

Legamed ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur gezielten Versorgung des Körpers mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen aus Mariendistel und Artischocke zur Unterstützung der gesunden Leber- und Gallenfunktion und der Verdauung.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im April

- 12.04.:** **Einen Gemüsegarten anlegen** mit Thilo Hanser
Treffpunkt: Solawi Gemüsegarten, Haltestellenweg in Sulz,
14.00 – 16.30 Uhr
Eine Veranstaltung des Obst- und Gartenbauvereins Sulz-Röthis
- 15.04.:** **Konzert in der Pfarrkirche Röthis**
„Aus Liebe will mein Heiland sterben“, 19.00 Uhr.
Das Ambedo Quartett stimmt uns musikalisch
in die Karwoche ein.
- 26.04.:** **Pflanzentauschbörse des OGV Sulz-Röthis**
in der Schloßlestraße 31 in Röthis, 9.00 – 12.00 Uhr
- 26.04.:** **Frühjahrskonzert des Musikvereins Harmonie Röthis**
im Röthnersaal, 20.00 Uhr

Frühjahrslust statt Frühjahrsmüdigkeit

Die Frühjahrsmüdigkeit macht sich mit folgenden Symptomen bemerkbar: Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Empfindlichkeit, Erschöpfung und Gereiztheit. Die Ursache liegt darin, dass im Frühjahr die Produktion von Melatonin (Schlafhormon), das für den erholsamen Schlaf in der Nacht sorgt, gedrosselt wird und mit zunehmendem Tageslicht mehr vom Hormon Serotonin, das für die Aktivierung des Körpers und für die gute Stimmung zuständig ist, gebildet wird. Diese Umstellung ist aber für den Körper anstrengend und erschöpft uns.

Die schlechte Nachricht: Schlaf hilft nicht gegen Frühjahrsmüdigkeit. Bewegung allerdings schon! Viel Licht und frische Luft bringen uns wieder in Schwung. Ein täglicher Spaziergang wirkt Wunder. Sowohl die Serotonin- als auch die Vitamin-D-Produktion wird dadurch angeregt und Gereiztheit und schlechte Stimmung sind passé.



Lutschtablette gegen Allergie: immunoBON

Menschen, die Umfeld eines Bauernhofes mit Kuhstall leben, leiden weniger oft an Allergien. Forscher entdeckten in unbehandelter Rohmilch, sowie in der Umgebungsluft von Bauernhöfen mit traditioneller Rinderhaltung spezielle Molkenproteine, welche eine wesentliche Rolle im Allergiegesehen spielen. Dieses Molkenprotein, ein so genanntes Lipocalin, stellt die Basis von **immunoBON** dar. Aufgrund seiner Zusammensetzung und Eigenschaften kann **immunoBON** den spezifischen Nährstoffbedarf von Allergikern decken und das Immunsystem stärken.



Aktion des Monats

Im Monat **April** erhalten Sie die 60-Stück-Packung **Legamed Kapseln € 3,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Frühjahrsmüdigkeit: Ursachen, Tipps und Unterstützung aus der Apotheke

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings fühlen sich viele Menschen schlapp und antriebslos. Die sogenannte Frühjahrs-müdigkeit macht sich bemerkbar, wenn der Körper auf die veränderten Licht- und Temperaturverhältnisse reagiert.

Doch mit ein paar gezielten Maßnahmen und Unterstützung aus der Apotheke kann man diesem Zustand entgegenwirken.

Warum tritt Frühjahrs-müdigkeit auf?

Der Wechsel von den dunklen Wintermonaten zu den längeren Tagen des Frühlings stellt unseren Organismus vor eine Herausforderung. Während im Winter das Schlafhormon Melatonin vermehrt produziert wird, steigt im Frühling der Spiegel des Aktivierungshormons Serotonin. Diese Umstellung führt bei vielen Menschen zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Kreislaufbeschwerden. Zudem spielt der schwankende Blutdruck eine Rolle, da sich die Blutgefäße bei wärmeren Temperaturen weiten und somit der Kreislauf stärker beansprucht wird.

Wie kann man Frühjahrs-müdigkeit entgegenwirken?

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Tageslicht för-

dert zudem die Produktion von Serotonin, das unsere Stimmung hebt und uns aktiver macht. Wer sich morgens müde fühlt, kann mit einer kalten Dusche oder Wechselduschen den Kreislauf anregen. Auch Kneipp-Anwendungen, wie das Wassertreten, sind eine bewährte Methode gegen Frühjahrs-müdigkeit.

Richtig ernähren!

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die dem Körper helfen, sich an die veränderten Bedingungen anzupassen. Besonders Vitamin C, Eisen und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Gute Quellen sind Zitrusfrüchte, Nüsse, Spinat und Haferflocken. Es kann zudem hilfreich sein, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, denn Dehydration kann ebenfalls zu Abgeschlagenheit führen. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus mit ausreichend Erholungsphasen unterstützt den Körper bei der Anpassung an die neue Jahreszeit.

Hilfsmittel aus der Apotheke

Wer zusätzliche Unterstützung benötigt, findet in der Apotheke einiges, was bei der Bewältigung der Frühjahrs-müdigkeit helfen kann: Vitamin- und Mineralstoffpräparate, insbesondere Vitamin D, B-Vitamine, Eisen und Magnesium, können die Energie steigern und Erschöpfung vorbeugen. Pflanzliche Stimulanzien wie Ginseng, Guarana oder Taigawurzel sind natürliche Mittel, die die Leistungsfähigkeit und Konzentra-

tion unterstützen. Wer homöopathische Ansätze bevorzugt, kann auf Schüßler-salze oder Bachblüten-Tropfen zurückgreifen, um sanft den Körper an die neue Jahreszeit anzupassen. In moderaten Mengen kann Koffein in Form von grünem Tee oder Kaffee helfen, die Müdigkeit zu vertreiben, wobei man übermäßigen Konsum vermeiden sollte, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Die richtige Mischung macht es

Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, Ernährung, ausreichend Schlaf und gegebenenfalls passenden Präparaten aus der Apotheke lässt sich die Frühjahrs-müdigkeit schnell überwinden. So kann man den Frühling mit voller Energie genießen und die neu gewonnene Vitalität für Aktivitäten im Freien nutzen.

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch



Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Freitag, 4. April	
Dienstag, 15. April	Mittwoch, 16. April 18.00 – 18.30 Uhr
Samstag, 26. April	

Ärzte Bereitschaftsdienst

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

ECA-MEDICAL

DER LEBER ZULIEBE

legamed®

Mariendistel & Artischocke

- zur Unterstützung der Fettverdauung
- zur Unterstützung von Leber und Galle
- mit pflanzlichen Antioxidantien

Mit 250 mg Artischocken-Extrakt (25 mg Cynarin) und 125 mg Mariendistel-Extrakt (100 mg Silymarin) pro Kapsel.



Für die Fettverdauung und
Stoffwechsel von Leber und Galle.

Nahrungsergänzungsmittel

-3€
AKTION



entgeltliche Einschaltung



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

