

A Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Mai 2025



Alles neu macht der Mai

Jetzt die mentale Gesundheit schärfen



Tipp des Monats: Die sanfte Trennung vom Schnuller



Vorgestellt:
Der Wacholder



Brokkoli: Schmeckt und dazu
reich an Mineralstoffen



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

Mag. pharm. Walter Barbisch
Inhaber

Mag. pharm. Pascal Elsner

Apothekerin
Susanne Spindler

Mag. pharm.
Rebeka Bechtold



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

der Frühling in all seinen Facetten ist nun überall erkennbar. Die Wiesen mit dem gelbblühenden Löwenzahn sind von weitem sichtbar. Die Temperaturen sind rasant gestiegen und die Pollenbelastung hat extrem zugenommen. Die Heuschnupfen Geplagten unter uns können davon ein Lied singen. Sie werden momentan von den klassischen Heuschnupfen-Symptomen heimgesucht. Wie man sich vor einer starken Pollenbelastung schützen kann bzw. einen allergischen Schnupfen vorbeugend behandeln kann, lesen Sie nebenan.

Viele von uns kämpfen nach wie vor mit der Frühjahrsmüdigkeit, die sich mit folgenden Symptomen bemerkbar macht: 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 regelmäßige Einnahme des Tonikums Leaton complete kann uns bei dieser Umstellung sehr hilfreich sein.

Das Tonikum Leaton ist in 3 verschiedenen Zusammensetzungen am Markt (classic, sine und complete). Leaton classic enthält 10 lebensnotwendige Vitamine, Koffein und Wermut. Sozusagen der Klassiker für den täglichen Gebrauch, um den Vitaminbedarf optimal zu decken und für eine spürbare Stärkung. Der Wermutwein regt den Magen und die Galle an, hilft bei Blähungen und Völlegefühl und kann das körpereigene Abwehrsystem stärken. Leaton sine enthält keinen Alkohol und Zucker und ist daher für Diabetiker geeignet. Leaton complete enthält neben den 10 lebenswichtigen Vitaminen, Koffein und Wermut auch noch zusätzlich 5 wichtige Vitalstoffe (Ginkgo, Ginseng, Lecithin, Lutein und Lycopin). Daher ist es speziell geeignet für Personen, die einen zusätzlichen Energiebedarf bei besonderer körperlicher oder geistiger Belastung haben.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Zeckenschutzimpfung aufmerksam machen. Wenn Sie sehr viel Zeit in unserer wunderschönen Natur verbringen, dann sollten Sie zur Zeckenschutzimpfung gehen. Denn nur durch die Impfung können Sie sich vor einer schweren Erkrankung mit bleibenden Dauerschäden schützen.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Mai

- 04.05.: Familientag mit dem Schützenmusikverein Sulz**
in der Volksschule Sulz
- 05.05.: Notarberatung: Notar Dr. Johannes Egel**
steht für die Beratung in verschiedenen Rechtsfragen im Gemeindeamt in Röthis zur Verfügung, 16.30 – 17.30 Uhr
- 07.05.: Vortrag „PUBERTÄT – Loslassen und Haltgeben“**
von Jan-Uwe Rogge im Frödichsaal in Muntlix, 19.30 – 21.30 Uhr
- 17.05.: Wildbienenrundgang bei Stauden Kopf in Sulz**
14.00 – 16.00 Uhr. Eine Veranstaltung des Obst und Gartenbauvereins Sulz-Röthis
- 18.05.: Maiandacht der Pfarre Röthis auf dem Bauernhof**
16.00 – 17.00 Uhr beim Martehof, Nidiga 1 in Röthis
- 25.05.: Fahrzeugsegnung Tanklöschfahrzeug der Feuerwehr Sulz**
beim Feuerwehrhaus in Sulz

Lectranal – die natürliche Hilfe für Allergiegeplagte

Neben den üblichen schulmedizinischen antiallergischen Medikamenten gibt es nun eine Langzeitbehandlung auf natürlicher Basis, die ebenfalls zu einer Reduzierung der Allergiesymptome führt. Die Tragantwurzel, enthalten in **Lectranal**, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange zur Bekämpfung allergischer Symptome verwendet. Die Wirkung beruht auf einem immunmodulierenden Effekt. Durch die Hemmung der Histaminfreisetzung kommt es zu einer Reduktion der Allergiesymptome. Neben der Pollenallergie kann **Lectranal** auch bei Tierhaarallergie und Hausstaubmilbenallergie eingesetzt werden. Jetzt neu gibt es einen **Lectranal Allergiesaft Junior** für Kinder ab 3 Jahren und **Lectranal intens** zur Akut-Behandlung.



Lectranal – Allergie-Nasenspray

Die pflanzliche Lösung zur schnellen, lokalen Linderung von allergischem Schnupfen. Die einzigartige Formel des **Lectranal Allergie Nasensprays** bildet eine Schutzbarriere, beruhigt irritierte Schleimhäute und fördert die natürliche Regeneration. Dank seiner Barrierewirkung beruhigt und befeuchtet **Lectranal Allergie Nasenspray** die gereizte Nasenschleimhaut. Durch eine Schutzschicht schränkt es den Kontakt mit Allergenen (Pollen, Milben, Tierhaare, Staub) ein, wodurch die Hyperreaktivität reduziert wird. Die verflüssigende Wirkung hilft, die verstopfte Nase zu befreien, verbessert die Atmung und reinigt die Nasenhöhlen von Allergenen.



Aktion des Monats: Buerlecithin Frühlings-Aktion!

Noch bis zum 31. Mai erhalten Sie beim Kauf einer **500 ml Flasche Burelecithin** einen **Rabatt von € 2,50** und bei einer **1000 ml Flasche** von **€ 4,-**.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Omega-3

Das Gold des Meeres – und warum es so wichtig ist

Wenn der Welt-Fischbrötchentag im Mai vor der Tür steht, ist das nicht nur ein Grund, sich ein köstliches Matjes- oder Lachsbrötchen zu gönnen, sondern auch eine gute Gelegenheit, über das darin enthaltene Omega-3-Fett nachzudenken.

Den Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für unseren Körper. Trotzdem mangelt es den meisten Menschen daran. Aber warum ist Omega-3 so wichtig, und viel wichtiger ist die Frage: Wie können wir eine optimale Versorgung gewährleisten?

Warum brauchen wir Omega-3?

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, das heißt, unser Körper kann sie nicht selbst herstellen – wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Sie spielen eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit: Sie wirken entzündungshemmend, fördern die Herzgesundheit, unterstützen die Gehirnfunktion und sind sogar wichtig für unsere Augen. Besonders die beiden marinen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind für viele dieser positiven Effekte verantwortlich.

Dem Ungleichgewicht trotzen!

Das Problem? Viele Menschen nehmen zu wenig Omega-3 zu sich, während gleichzeitig der

Konsum von Omega-6-Fettsäuren – die eher entzündungsfördernd wirken – zu hoch ist. Dieses Ungleichgewicht kann auf Dauer gesundheitliche Nachteile mit sich bringen.

Warum nicht einfach mehr Fisch essen?

Natürlich ist Fisch eine hervorragende Quelle für Omega-3. Doch wie realistisch ist es, dass jeder von uns regelmäßig fette Fische wie Lachs, Makrele oder Hering isst? Viele Menschen mögen keinen Fisch oder haben Bedenken wegen Umweltgiften wie Quecksilber oder Mikroplastik. Zudem kann der hohe Fischkonsum ökologisch problematisch sein. Hier kommt Unterstützung aus der Apotheke ins Spiel. Eine sinnvolle Supplementierung bietet eine einfache und kontrollierte Möglichkeit, den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken – ganz ohne Fischgeruch oder aufwendige Zubereitung.

Omega-3 aus der Apotheke – die sichere Alternative

Wer sich für ein Omega-3-Präparat entscheidet, sollte auf eine hohe Qualität achten. In der Apotheke gibt es geprüfte Produkte mit hoher Reinheit, die frei von Schadstoffen sind. Zudem kann das Apothekenpersonal individuell beraten, welche



Dosierung für die jeweilige Person sinnvoll ist. Neben Fischölkapseln gibt es mittlerweile auch pflanzliche Alternativen, etwa aus Algenöl. Diese enthalten ebenfalls die wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA und sind ideal für Vegetarier und Veganer. Auch Leinöl, Walnüsse oder Chiasamen enthalten Omega-3, allerdings in Form von ALA (Alpha-Linolensäure). Der Körper kann diese nur begrenzt in EPA und DHA umwandeln – deshalb sind hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel meist die effektivere Wahl.

Fazit: Omega-3 clever ergänzen

Ob mit Fischbrötchen oder durch eine sinnvolle Ergänzung – wer auf eine ausreichende Omega-3-Versorgung achtet, tut seiner Gesundheit einen großen Gefallen. Gerade, wenn Fisch nicht regelmäßig auf dem Speiseplan steht, lohnt sich der Griff zu hochwertigen Präparaten aus der Apotheke. So bleibt das Gleichgewicht der Fettsäuren gewahrt – und die Gesundheit profitiert nachhaltig. 🐟

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Walter Barbisch



FÜR SIE IM EINSATZ IM MAI 2025

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Mittwoch, 7. Mai	Dienstag, 6. Mai	18.00 – 18.30 Uhr
	Samstag, 24. Mai	17.00 – 19.00 Uhr
Sonntag, 18. Mai	Dienstag, 27. Mai	18.00 – 18.30 Uhr
	Mittwoch, 28. Mai	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

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

LEATON®
HERGESTELLT IN **ÖSTERREICH**

LEATON® complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopin

Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

mit *Liebe*
GESCHENKT.

entgeltliche Einschaltung

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft



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

