

Achtsamkeit

Ein Schlüssel zu besserer Gesundheit



Gelenkschmerzen?
Warnsignale früh erkennen



Vorge stellt:
Der Rotklee



Erbsen: Ein Gemüse, das nicht
nur gezählt werden kann



*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.
Rebekka Bechtold



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Familien ohne schulpflichtige Kinder verreisen gerne im Juni oder September in der sogenannten Vor- bzw. Nachsaison, wo weniger Touristen unterwegs sind, die Temperaturen angenehmer sind und die Preise meistens etwas günstiger sind. Trotz der starken Rezession ist laut einer Umfrage unter den Reisebüros der Reiseboom nach wie vor ungebrochen. Bevorzugt sind Urlaubsdestinationen im Süden wie Italien, Spanien oder Griechenland, wo das schöne Wetter ein Garant ist. Neben weißen Sandstränden mit türkisblauem Meerwasser punkten diese Länder auch mit kultureller Vielfalt und gesunder mediterraner Kost. Auch Urlaub in Österreich ist heuer wieder angesagt. Die Kombination aus Berge, Seen, Kultur und hervorragender Kulinarik macht unser Land für einen Aufenthalt sehr attraktiv.

Wenn wir uns lange an der Sonne aufhalten, müssen wir unsere Haut durch das Auftragen eines Sonnenschutzproduktes schützen. Nicht nur auf den notwendigen Lichtschutzfaktor kommt es an, sondern auch auf die richtige Menge, die aufgetragen wird. Wer hier einen Fehler begeht, riskiert einen Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand ist meistens eine Verbrennung der Haut ersten Grades. Die Haut ist leicht bis stark gerötet und berührungsempfindlich, oft einhergehend auch mit Juckreiz und Schmerzen. Zur Behandlung eignen sich besonders ALOE VERA Gel und Spray von Apoforce. Sie kühlen, lindern die Rötung, beruhigen die gereizte und juckende Haut, spenden Feuchtigkeit und unterstützen so den natürlichen Heilungsprozess.

Aloe Vera, die Wüstenlilie, ist eine echte Überlebenskünstlerin. Feuchtigkeit zu erhalten, zählt zum persönlichen täglichen Überlebenstraining der Wüstenpflanze. Sie übersteht extrem lange Trockenzeiten völlig ohne Wasser, denn sie zehrt vom riesigen Wasser-Reservoir in ihren fleischigen Blättern. Der große Feuchtigkeitsspeicher in der Blättern der Aloe Vera entwickelt sich im Laufe von drei bis fünf Jahre zu einem natürlichen Pflanzengel mit einem wahren Füllhorn an wertvollen Inhaltsstoffen.

Das kostbare Gel wird aus den frischen Blättern der Aloe barbadensis gewonnen und besitzt antibakterielle, entzündungshemmende, wundheilende und feuchtigkeitserhaltende Effekte. Wegen dieser besonderen Eigenschaften findet Aloe Vera in der traditionellen Heilkunde ein breites Anwendungsspektrum, z. B. bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Akne, Neurodermitis, Prellungen, Muskelverspannungen, Insektenstichen, Sonnenbrand oder Brandwunden. Die ALOE-VERA-Produkte von Apoforce enthalten das reine Gel der Aloe barbadensis aus kontrolliertem Anbau in Mischkulturen.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Juni

- 13. – „Musik verbindet“**
- 15.06.:** Musikfest anlässlich 145 Jahre Schützenmusikverein Sulz, beim Sportplatz in Sulz
- 14.06.:** **Vereinsausflug 2025 des Obst- und Gartenbauvereins Sulz-Röthis:** Apfelzügle – Friedrichshafen – Hopfenstube
Treffpunkt: 07.45 Vereinshaus Röthis
- 14.06.:** **Konzert des Männerchor Muntlix**
im Frödischsaal in Muntlix, 20.00 Uhr
- 19.06.:** **Frühschoppen der Harmoniemusik Muntlix**
auf dem Schulplatz der Mittelschule Muntlix, 11.00 Uhr
- 22.06.:** **Patrozinium der Pfarre Batschuns**
mit anschließendem Frühschoppen auf dem Schulplatz der Volksschule Batschuns, 10.00 Uhr
- 28.06.:** **11er-Turnier des SC Röfix Röthis**
beim Sportplatz in Röthis, 13.00 Uhr
- 28. – Internationales Radballturnier des RV Enzian Sulz**
- 29.06.:** im Mehrzwecksaal der Volksschule Sulz

Bei Säuglingen Allergien vorbeugen

Die richtige Ernährung kann bei Säuglingen, die nicht gestillt werden, das Risiko von Allergien deutlich senken. Statistisch wird jedes dritte Kind mit erhöhtem Allergierisiko geboren. Zu den häufigsten Formen zählt Neurodermitis, an der mehr als 14 Prozent der Kinder und Jugendlichen unter 17 Jahren leiden. Das Immunsystem wird bei Neugeborenen nämlich früh geprägt. In dieser Zeit gilt Muttermilch als die beste Ernährung. Wenn nicht oder nicht nur gestillt wird, sollte mit hypoallergener Ernährung versorgt werden. Das heißt, mit Nahrung, die möglichst keine allergenen Stoffe enthält. Studien belegen: Nahrung mit mäßig stark aufgespaltenem Molkenprotein senkt das Risiko für Neurodermitis deutlich. Um 42 Prozent ist das Risiko gesenkt, wenn die Kinder in jungen Jahren entsprechend ernährt wurden. Auch das Risiko für Heuschnupfen sinkt bei diesem Speiseplan um 33 Prozent.



Bei der eingesetzten Säuglingsnahrung kommt es nicht drauf an, das Molkenprotein möglichst stark aufzuspalten. Wichtiger ist die Qualität des eingesetzten Proteins und der Prozess der Verarbeitung. Viele Apotheken führen hypoallergene Säuglingsnahrung, vor allem wenn es sich um medizinisch empfohlene Spezialnahrung handelt.

Foto: © Fotoveld, shutterstock.com

Aktion des Monats

Im Monat **Juni** erhalten Sie beim Kauf einer Flasche **ALOE VERA Gel** oder **Spray** von Apoforce einen Rabatt von **€ 3,-**.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

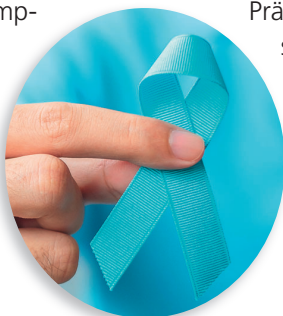
Juni – der Monat der Männergesundheit

Männer kümmern sich oft zu spät um ihre Gesundheit – dabei zeigen Studien, dass regelmäßige Vorsorge und eine bewusste Lebensweise das Risiko für viele Krankheiten deutlich senken können. Um das Bewusstsein für wichtige Themen wie Vorsorge, Herzgesundheit, seelisches Wohlbefinden und Lebensstil zu stärken, wird jährlich besonders der Monat Juni als *Monat der Männergesundheit* bezeichnet.

Männergesundheit bedeutet weit mehr als nur die regelmäßige Kontrolle der Prostata. Vorsorge im Bereich Männergesundheit bedeutet, gesundheitlichen Problemen frühzeitig entgegenzuwirken – durch regelmäßige Untersuchungen, bewussten Lebensstil und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper.

Gesundheit von Kopf bis Fuß

Wichtige Maßnahmen sind die Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und Leberwerten, da viele Risiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen lange unbemerkt bleiben. Ab 45 Jahren wird die Prostatavorsorge empfohlen, bei jungen Männern ist die regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden sinnvoll. Auch Hautkrebs-Screenings ab 35 und Darmkrebsvorsorge ab 50/55 Jahren sind wichtige Bausteine. Seelische Gesundheit sollte ebenfalls im Blick bleiben: Symptome wie Rückzug, Erschöpfung oder Schlafstörungen können auf Depressionen oder Stressbelastung hinweisen und gehören ernst genommen. Ein aktueller Impf-



status sowie ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und maßvollem Alkohol- und Nikotinkonsum tragen zusätzlich zur Vorsorge bei. Mindestens ein jährlicher Gesundheits-Check beim Hausarzt, das frühzeitige Reagieren auf Beschwerden und ein offener Umgang mit dem Thema Gesundheit helfen, Risiken zu erkennen und das Wohlbefinden langfristig zu erhalten.

Unterstützung durch Apotheken

Dabei steht Ihnen auch Ihre Apotheke mit persönlicher Beratung gerne zur Seite, wenn es darum geht, erste Schritte zu machen oder die Gesundheitsvorsorge zu ergänzen. In Ihrer Apotheke finden Sie eine große Auswahl an Produkten, die gezielt auf die Bedürfnisse von Männern abgestimmt sind: Spezielle Mittel zur Unterstützung mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink, Magnesium und Vitamin D können helfen, das Immunsystem zu stärken, den Energiestoffwechsel zu unterstützen und Muskeln und Knochen gesund zu halten. Für das Herz und die Gefäße gibt es hochwertige Omega-3-Fettsäure-

Präparate oder pflanzliche Kapseln mit Knoblauch- oder Artischockenextrakten, die helfen können, den Cholesterinspiegel günstig zu beeinflussen. Auch die Gesundheit der Prostata kann man unterstützen, zum Beispiel mit Präparaten aus Sägepalmenextrakt oder Kürbiskernöl, die die ersten Beschwerden beim Wasserlassen lindern können. Wenn Sie sich oft müde oder ausgelaugt fühlen, bieten natürliche Mittel mit Maca, Ginseng oder Coenzym Q10 eine sanfte

Möglichkeit, neue Energie zu tanken und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Präparate mit Johanniskraut oder Passionsblume können indes helfen, leichte Stimmungstiefs abzufangen und das seelische Gleichgewicht zu fördern. Zusätzlich können Sie in Ihrer Apotheke unkompliziert wichtige Gesundheitswerte wie Blutdruck oder Blutzucker messen lassen.

Jetzt aktiv werden

Der Monat der Männergesundheit ist eine gute Gelegenheit, der eigenen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Nutzen Sie die Chance, sich beraten zu lassen, Fragen zu stellen und Ihr persönliches Wohlbefinden zu stärken. Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. 🌱

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)
Freitag, 20. Juni	Montag, 9. Juni 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
	Sonntag, 15. Juni 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
	Mittwoch, 18. Juni 18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	So	Dr. Wöß, Rankweil
2	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
3	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
4	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
5	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
6	Fr	Dr. Wöß, Rankweil
7	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
8	So	Dr. Walser, Sulz
9	Mo	Dr. Grotti, Meiningen
10	Di	DDr. Beer, Klaus
11	Mi	Dr. Wöß, Rankweil
12	Do	Dr. Grotti, Meiningen
13	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
14	Sa	Dr. Schwarz, Rankweil
15	So	Dr. Krismer, Muntlix
16	Mo	Dr. Walser, Sulz
17	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
18	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
19	Do	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
20	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
21	Sa	Dr. Lenhart, Rankweil
22	So	DDr. Beer, Klaus
23	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
24	Di	Dr. Linder, Meiningen
25	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
26	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
27	Fr	Dr. Linder, Meiningen
28	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
29	So	Dr. Elsensohn, Weiler
30	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
DDr. Beer, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(0 55 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(0 55 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(0 55 22) 4 21 80
Dr. Wöß, Rankweil		(0 55 22) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(0 55 22) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(0 55 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Schwarz, Rankweil		(0 55 22) 2 28 40

Apoforce®

Aloe Vera

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!



entgeltliche Einschaltung

- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- lindert den Juckreiz
- brennt nicht



**-3€
AKTION**



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
info@vorderland-apotheke.at

