

# **A** Sulz **Vital**

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

Juli 2025



## **Die Kraft der Beeren & Co.**



Jetzt an Reiseapotheke und Insektenschutz denken!



Vorgestellt:  
Der Mäusedorn



Sport: Crossminton – ein ungewöhnlicher Sport



**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,

wenn im Juli die Außentemperaturen die 30° Marke deutlich übersteigen, kann die Schweißproduktion bei vielen von uns kräftig erhöht sein. Übermäßig starkes Schwitzen kann aber sehr unterschiedliche Ursachen haben. Eine erhöhte Schweißproduktion kann unter anderem durch hormonelle Schwankungen, durch Übergewicht, durch bestimmte Medikamente oder durch emotionale Faktoren (sogenanntes „Stressschwitzen“) begründet sein. Je nach Art und Ursache betrifft eine erhöhte Schweißproduktion entweder den ganzen Körper oder beschränkt sich auf bestimmte Körperregionen mit einer hohen Ansammlung an Schweißdrüsen (z. B. Handflächen, Fußsohlen, Achselhöhlen).

Ein häufiges Nässegefühl auf der Haut ruft körperliches Unbehagen hervor und kann die Lebensqualität einschränken. Ebenfalls die offensichtlichen Schweißflecken an der Bekleidung können für die Betroffenen sehr unangenehm sein. Schwitzen erfüllt aber beim Menschen viele wichtige Funktionen. An heißen Sommertagen oder bei körperlicher Anstrengung sorgt der Schweiß für die nötige Kühlung der Haut. Auch die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und die Aufrechterhaltung des natürlichen Säureschutzmantels der Haut gehören dazu.

Zur effektiven Beruhigung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz der Arzneipflanze Salbei gut bewährt. Zu diesem Zweck werden die Salbeiblätter innerlich angewendet. In klinischen Untersuchungen konnte durch die Einnahme von Salbei die Schweißsekretion um bis zu 50 % gesenkt werden. Die schweißhemmenden Eigenschaften der Salbeiblätter werden auf die Fülle ihrer Inhaltsstoffe zurückgeführt. Besonders die Rosmarinsäure wird für die schweißregulierende Wirkung der Pflanze verantwortlich gemacht.

Salimed – mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Salbeis – beruhigt eine überschießende Schweißproduktion und sorgt auf natürliche Weise für eine normale Schweißabsonderung. Die Einnahme von Salimed ist empfehlenswert bei Achselweiß, Nachtschweiß, feuchten Händen, Fußschweiß und bei übermäßigem Schwitzen als Begleiterscheinung der Wechseljahre. Der schweißhemmende Effekt von Salimed setzt ungefähr zwei Stunden nach der Kapseleinnahme ein und kann bis zu sechs Stunden anhalten.

*Walter Barbisch*

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

### Wichtige Termine im Juli

- 03.07.:** **Kreatives Flechten mit Renate Moosbrugger und Sigrid Schertler** im Foyer der Volksschule Sulz, 18.00 – 21.00 Uhr  
Eine Veranstaltung des Obst- und Gartenbauverein Sulz-Röthi
- 04. – 06.07.:** **Ortsvereinsturnier Zwischenwasser**  
unter dem Motto „mitnand tschutta“ beim Fußballplatz in Muntlix. Eine Veranstaltung des Musikverein Cäcilia Batschun
- 09.07.:** **Rosenpflege nach der Blüte mit Rudi Waibel**  
18.00 – 20.00 Uhr, bei Moosbrugger Brigitte, Schützenstraße 4, Röthis.  
Eine Veranstaltung des Obst- und Gartenbauverein Sulz-Röthis.
- 19.07.:** **FC Sulz Open Air**  
mit Dabado beim Sportplatz in Sulz, ab 19.00 Uhr

### Sonne ohne Reue

Sonne gehört zum Leben – wir brauchen ihre Wärme und ihre Strahlen. Aber wie bei vielen anderen Dingen im Leben gilt auch hier: Ein zu oft und zu viel kann gefährlich werden.

Richtiger Sonnenschutz ist nicht nur im Hochsommer und in der Freizeit, sondern auch bei der Arbeit – und bei bewölktem Wetter – wichtig. Egal, warum man sich im Freien aufhält: Nur ein umfassendes Sonnenschutzkonzept schützt zuverlässig vor zu viel UV-Strahlung und damit vor Haut- und Augenschäden. Seit 1988 informiert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie mit „Sonne ohne Reue“ über Hautkrebsvorsorge. Ziel der Aktion ist es, Menschen über ein gesundes Leben mit der Sonne aufzuklären.

### Die sommerlichen Beeren

Eduard Mörike (1804–1875, dt. Lyriker, Übersetzer und Erzähler)

Schöne reife Beeren	Lustige Vögel
Am Bäumchen hangen:	Wissen den Weg.
Nachbar, da hilft kein	(Auszug aus der Ballade
Zaun um den Garten;	„Rat einer Alten“)

### Aktion des Monats

**La Roche Posay/Vichy Sonnenrabattaktion – bis zum 30. August 2025.**

**3 € Rabatt** beim Kauf von 1 Sonnenprodukt  
**10 € Rabatt** beim Kauf von 2 Sonnenprodukten





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Hochsommer im Juli: Was bei typischen Sommerbeschwerden hilft

**Mit dem Juli beginnt der Hochsommer – und mit ihm nehmen Hitze, Sonneneinstrahlung und schwüle Luft deutlich zu. Was für Landwirte eine Frage von Temperatur und Feuchtigkeit ist, beeinflusst auch den menschlichen Organismus maßgeblich.**

Ideale klimatische Bedingungen für das persönliche Wohlbefinden liegen bei Temperaturen zwischen 25 und 27 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent. In diesem Bereich muss der Körper kaum Energie aufbringen, um seine konstante Betriebstemperatur von rund 37 Grad aufrechtzuerhalten. Steigen jedoch sowohl Temperatur als auch Luftfeuchtigkeit, kann der Körper weniger effektiv über Schweiß verdunsten. Die Folge: Die körpereigene Kühlung funktioniert schlechter, man fühlt sich matt, müde und schnell überfordert – selbst bei guter Gesundheit. Für vulnerable Gruppen wie Senioren, Kinder oder chronisch Erkrankte wird dieser Zustand rasch zur gesundheitlichen Belastung.

## Typische Beschwerden

Bei anhaltender Hitze oder wechselhaften Wetterlagen mit plötzlichem Kälteeinbruch treten häufig Symptome wie Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hautprobleme oder Atembeschwerden auf. Verschiedene Produkte aus der Apotheke können helfen, den Auswirkungen entgegenzuwir-

ken: Bei starkem Schwitzen verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Diese lassen sich gezielt über Elektrolytlösungen und Mineralstoffpräparate ergänzen, um Erschöpfung, Muskelkrämpfen und Kreislaufproblemen vorzubeugen. Präparate mit Baldrian, Passionsblume oder Melisse können helfen, nächtliche Unruhephasen zu überbrücken, die durch Hitze oder Wetterumschwünge ausgelöst werden. Kühlgels und kühlende Sprays verschaffen rasche Erleichterung bei Hitzestress und schweren Beinen, besonders bei langem Stehen oder Sitzen. Einige Produkte enthalten zusätzlich pflanzliche Extrakte wie Menthol oder Rosskastanie zur Stabilisierung der Venen. Und UV-Strahlung ist im Juli besonders intensiv. Sonnencremes mit LSF 30 oder höher schützen vor Sonnenbrand und beugen lichtbedingter Hautalterung oder Pigmentflecken vor.

Bei wechselndem Wetter mit hoher Luftfeuchtigkeit oder klimatisierten Räumen kann die Schleimhaut austrocknen oder gereizt werden. Nasensprays mit Meersalz oder ätherischen Ölen helfen, die natürliche Barrierefunktion der Schleimhäute zu erhalten.

Für Asthmatiker oder wetterempfindliche Personen mit Atemwegserkrankungen bieten sich reizlindernde und schleimlösende Präparate an, beispielsweise Inhalationslösungen und Bronchialtees, die bei schwülwarmem Wetter oder nach einem Temperatursturz die Atemwege entlasten.



## Anpassung durch gezieltes Training

Wechselhafte Wetterlagen – etwa im Wechsel zwischen Hitzewellen und kühlen, regenreichen Tagen – stellen für den Organismus eine besondere Herausforderung dar. So bringt der Juli nicht nur Sommerfreuden, sondern auch gesundheitliche Herausforderungen mit sich. Neben vorbeugenden Maßnahmen und Lebensstiländerungen kann man sich aber bei der Anpassung an Hitze, Schwüle und Temperaturschwankungen durch die Apotheke des Vertrauens effektiv unterstützen lassen. Aber auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Spaziergänge bei jedem Wetter sowie Kneippanwendungen oder Wechelduschen stärken das vegetative Nervensystem, viel Erfolg dabei! 🌿

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.  
Walter Barbisch**

*Walter Barbisch*



## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

<b>Volldienst</b> (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	<b>Beidienst</b> (Dienstzeit wie angegeben)
<b>Dienstag, 1. Juli</b>	
<b>Samstag, 12. Juli</b>	<b>Dienstag, 29. Juli 18.00 – 18.30 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 23. Juli</b>	

## Ärzte Bereitschaftsdienst

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

Gegen das große Schwitzen!

# salimed®

## Salbei-Kapseln

- mit hochkonzentriertem Salbei-Extrakt (Salvia officinalis)
- praktische Anwendung, nur 1 Kapsel täglich
- beruhigt eine überschießende Schweißproduktion



Zur Reduzierung von  
übermäßigem Schwitzen

6 g Salbei pro Kapsel



Nahrungsergänzungsmittel

entgeltliche Einschaltung



**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

