

# fit Sulz Vital

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

August 2025



## Sommer, Sonne, Gesundheit



**Kinder:**  
Fit durch den Schulalltag



**Vorgestellt:**  
Der Echte Kümmel



**Calisthenics:** Der Sport mit dem eigenen Körpergewicht



*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,

Wer von uns möchte nicht laue Sommernächte stichfrei genießen? Im Sommer haben Insekten leichtes Spiel. Der Aufenthalt im Freien und die sommerliche Kleidung machen Menschen zur leichten Beute für Gelsen, Bremsen und Zecken. Gerade im Bereich von stehenden Gewässern und Seen, die die besten Brutstätten für unsere Mücken sind, ist die Mückeninvasion besonders groß. Die weibliche Gelse ist der wahre Übeltäter. Durch Hitze und Feuchtigkeit kommt es zu einer hohen Nachkommensproduktion und innerhalb von nur einer Woche kann so bereits eine ganz neue Hausmückengeneration heranwachsen. Welche Möglichkeiten gibt es nun, um sich vor diesen lästigen Plagegeistern zu schützen?

Einerseits kann ich an den Fenstern und Türen feinmaschige Mückenschutzgitter anbringen oder ein Moskitonetz direkt über das Bett spannen, andererseits gibt es auch gute Mückenstecker mit Flüssigtank oder Plättchen. Je engmaschiger das Netz, desto sicherer ist der Schutz. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichend sein, gibt es auch die Möglichkeit, die Haut, die nicht mit Kleidung bedeckt ist, mit einem Insekten abwehrenden Mittel (Repellens) einzureiben. Durch das Verdampfen des Repellens auf der Haut bildet sich ein Geruchsmantel, der den Orientierungs- und Geruchssinn der Mücke stört.

DEET (Diethyltoluamid) – enthalten in Antibrumm forte – ist nach wie vor Goldstandard und das beste Breitspektrumrepellens. Antibrumm forte hat eine lange Wirkzeit (bis zu 12 Stunden) und eine ausgezeichnete dermatologische Verträglichkeit. Für Kinder ab einem Jahr gibt es Antibrumm naturel, das einen natürlichen Wirkstoff (Citridol) – hergestellt aus einem Extrakt von Eucalyptus citriodora – enthält. Antibrumm Kids – mit dem Wirkstoff Icaridin – ist speziell geeignet für sensible Kinderhaut, besitzt eine ausgezeichnete Hautverträglichkeit und kann bei Kindern ab 2 Jahren angewendet werden. Durch diese Produkte ist ein Aufenthalt im Freien ohne schmerzhaftes Mückenstiche garantiert.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Insektenstiche nicht gänzlich vermeiden. Zur äußerlichen Behandlung von Gelsenstichen kann man zur Linderung des Juckreizes ein Juckreiz stillendes bzw. antiallergisches Gel auftragen, das kühlt und die Haut beruhigt. Wenn die Mückenstiche am ganzen Körper auftreten, erhalten Sie eine Linderung durch das großflächige Auftragen der Mag. Barbisch's SOS-Lotion. Sie wirkt antiallergisch, juckreizstillend und kühlend. Sie kann dadurch ebenfalls zur Behandlung eines Sonnenbrandes bzw. einer Sonnenallergie verwendet werden.

*Walter Barbisch*

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

### Wichtige Termine im August

- 09.08.: Beerenschnittkurs mit Elmar Speckle**  
im Großfeldweg 11 in Rankweil, 14.00–16.00 Uhr.  
Eine Veranstaltung des OGV Sulz-Röthis.
- 14.08.: Dämmerstopp im Weinberg in Batschuns**  
in der Schmalzgasse, ab 18.00 Uhr
- 15.08.: Kirchenführung mit Norbert Mähr (11.00 Uhr)**  
und **Agape** in der Pfarrkirche zum hl. Martin in Röthis  
nach der gemeinsamen Messfeier (10.00 Uhr) mit Kräutersegnung.
- 22.08.: Naturgarten und a Höckle mit Jause bei Birgit**  
Der OGV Sulz-Röthis stattet Birgits Naturgarten bei der Alpe Äußere Egg in Dünserberg einen Besuch ab, 17.00–20.00 Uhr.

### Mag. Barbisch's SOS-Lotion



**Mag. Barbisch's SOS-Lotion** wirkt anti-allergisch, juckreizstillend und kühlend. Sie kann dadurch speziell zur Behandlung von starkem Sonnenbrand, schmerzhafter Sonnenallergie und quälendem Juckreiz, hervorgerufen durch lästige Mückenstiche, verwendet werden.

Wer im Sommer aufgrund der hohen Temperaturen am Abend über müde und geschwollene

Beine klagt, kann zur Behandlung der überstrapazierten Venen

**Mag. Barbisch's Venengel** auftragen. Bei trockener und empfindlicher Haut sollte besser **Mag. Barbisch's Venencreme** angewendet werden.

### Ruhe und Gemütlichkeit

*Balu der Lippenbär aus Rudyard Kiplings „Das Dschungelbuch“ (1894)*

„Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst Du den Alltag und die Sorgen weg! Und wenn Du stets gemütlich bist und etwas appetitlich ist, dann nimm es Dir egal von welchem Fleck!“



### Aktion des Monats

Im Monat August erhalten Sie beim Kauf eines **Antibrumm-Produktes** eine praktische **Fliegenklatsche gratis** dazu. Solange der Vorrat reicht.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# „Sommergrippe“ Eine Erkältung im Sommer?

**Die Sommermonate sind für viele die schönste Zeit des Jahres – Sonne, Badetage und laue Abende im Freien. Umso ärgerlicher ist es, wenn plötzlich Halskratzen, Schnupfen oder Husten einsetzen. Im Volksmund ist dann schnell von „Sommergrippe“ die Rede. Doch was steckt dahinter?**

Zunächst einmal: Die echte Grippe (Influenza) wird durch Influenza-Viren verursacht und verläuft meist deutlich schwerer als eine einfache Erkältung. Typisch sind plötzlich einsetzendes, hohes Fieber, starke Gliederschmerzen, Schüttelfrost und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, das Betroffene oft über Wochen beeinträchtigt. Eine Grippe kann zudem Komplikationen nach sich ziehen. Dagegen handelt es sich bei dem, was umgangssprachlich als „Sommergrippe“ bezeichnet wird, fast immer um eine Erkältung, also einen gripalen Infekt. Diese wird meist durch andere Viren wie Entero-Viren ausgelöst, verläuft in der Regel milder und dauert etwa eine Woche. Die Beschwerden können ähnlich sein wie im Winter: Schnupfen, Halsweh, Husten, manchmal leichtes Fieber und Abgeschlagenheit.



Hinzu kommt, dass Schleimhäute durch trockene Klimaanlage-Luft oder lange Flugreisen austrocknen und so anfälliger für Viren werden.

## Was hilft, wenn es einen erwischt hat?

Wer von einer Sommererkrankung überrascht wird, kann selbst einiges tun, um die Beschwerden zu lindern. Viel trinken ist besonders wichtig – am besten Wasser oder lauwarme Kräutertees wie Kamille oder Salbei. Inhalationen mit Kamille oder Salzwasser helfen, die Schleimhäute feucht zu halten, und Nasenduschen mit isotonischer Kochsalzlösung können bei verstopfter Nase Erleichterung bringen. Gegen Halsschmerzen sind Lutschtabletten oder Gurgellösungen mit Salbei oder Kamille bewährte Helfer, während pflanzliche Hustensäfte oder Hustentees mit Thymian oder Spitzwegerich den Hustenreiz mildern können. Gerade bei warmem Wetter ist es ratsam, körperliche Anstrengung zu vermeiden und sich eher in kühleren Räumen aufzuhalten, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten.

## Vorbeugen – so bleibt man auch im Sommer gesund

Und auch die Apotheke hält eine Vielzahl an Produkten bereit, die helfen, Erkältungen im Sommer vorzubeugen oder deren Beschwerden zu lindern. Isotonische Meerwassersprays oder Nasenspülungen pflegen die Schleimhäute und beugen dem Austrocknen vor. Pflanzliche Präparate oder Vitaminpräparate können das Immunsystem stärken. Bei ersten Anzeichen von Hals-



schmerzen helfen Lutschpastillen oder Sprays mit Salbei, Eibisch oder Isländisch Moos. Pflanzliche Hustensäfte mit Thymian oder Spitzwegerich können den Hustenreiz mildern, während fiebersenkende oder schmerzlindernde Mittel kurzfristig bei Bedarf eingesetzt werden können. Wer unsicher ist, ob es sich wirklich um eine harmlose Erkältung handelt, sollte sich jedoch ärztlich beraten lassen – besonders bei hohem Fieber, starkem Krankheitsgefühl oder bestehenden chronischen Erkrankungen. Aber hoffentlich kommt es gar nicht so weit, denn den Sommer möchte man doch genießen, also Vorsicht! 🍷

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.  
Walter Barbisch



# FÜR SIE IM EINSATZ IM AUGUST 2025

## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Sonntag, 3. August	Samstag, 9. August	17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag, 14. August	Dienstag, 19. August	18.00 – 18.30 Uhr
Montag, 25. August	Mittwoch, 20. August	18.00 – 18.30 Uhr
	Sonntag, 31. August	10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr

## Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
2	Sa	Dr. Walser, Sulz
3	So	Dr. Elsensohn, Weiler
4	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
5	Di	Dr. Walser, Sulz
6	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
7	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
8	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
9	Sa	Dr. Schwarz, Rankweil
10	So	Dr. Wöb, Rankweil
11	Mo	Dr. Schwarz, Rankweil
12	Di	Dr. Linder, Meiningen
13	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
14	Do	Dr. Grotti, Meiningen
15	Fr	Dr. Schwarz, Rankweil
16	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
17	So	DDr. Beer, Klaus
18	Mo	Dr. Krismer, Muntlix
19	Di	DDr. Beer, Klaus
20	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
21	Do	Dr. Grotti, Meiningen
22	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
23	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
24	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
25	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
26	Di	DDr. Beer, Klaus
27	Mi	Dr. Linder, Meiningen
28	Do	Dr. Krismer, Muntlix
29	Fr	DDr. Beer, Klaus
30	Sa	Dr. Linder, Meiningen
31	So	Dr. Lenhart, 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) 237 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



Bilder.com/LukMan entgeltliche Einschaltung

## Schützt vor Mücke, Zecke, Bremse & Co - wirkt intensiv und sicher!

[www.antibrumm.at](http://www.antibrumm.at)

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke. Der von Apothekern meist empfohlene Insektenschutz. Vor Gebrauch lesen Sie bitte den Text auf dem ablösbaren Etikett auf der Flasche oder fragen Sie Ihren Apotheker.



**VORDERLAND-APOTHEKE**  
Mag. pharm. Walter Barbisch e.U.

Müsinenstraße 50  
A-6832 Sulz

Telefon +43 (5522) 46681-0  
Telefax +43 (5522) 46681-20

Unsere Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8 – 12 und 14 – 18 Uhr  
Sa: 8 – 12 Uhr

[www.vorderland-apotheke.at](http://www.vorderland-apotheke.at)  
[info@vorderland-apotheke.at](mailto:info@vorderland-apotheke.at)

