



Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

September 2025



Was tun bei Haarausfall?



Bubble-Soccer:
Verrückt oder spaßig?



Vorgestellt:
Die Brombeere



Ernährung: Bohnen,
die gar nicht dick machen



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,**

in diesem Editorial möchte ich ein Thema aufgreifen, über das Mann nicht gerne spricht: „Prostataerkrankungen“. Bei der Prostata – auch Vorsteherdrüse genannt – handelt es sich um eine rund 20 Gramm kleine, kastaniengroße Drüse, die direkt unterhalb der Blase liegt und die Harnröhre umschließt. Als Drüse sondert die Prostata ein milchiges Sekret in die Harnröhre ab und transportiert damit die Spermien. Erkrankungen der Prostata werden im Allgemeinen unterteilt in gutartig und bösartig. Eine bösartige Prostataerkrankung ist das Prostatakarzinom. Zu den gutartigen zählen die Prostatavergrößerung – die Benigne Prostatahyperplasie (BPH) – und entzündliche Erkrankungen der Prostata (Prostatitis).

Von der gutartigen Prostatavergrößerung ist nahezu jeder zweite Mann ab 50 betroffen, bei den 60- bis 80-jährigen sind es bereits rund 75 Prozent. Durch die Vergrößerung der Prostata kommt es zu einer Einengung der Harnröhre, die zu Problemen beim Wasserlassen führen kann. Krankhaft ist eine Vergrößerung aber nur, wenn sie auch Beschwerden bereitet. Je nach Symptomatik werden 3 Schweregrade der BPH (Stadium I–III) unterschieden, wobei die Übergänge fließend sein können.

In einem frühen Stadium lassen sich die Beschwerden sehr gut mit pflanzlichen Präparaten behandeln. Als besonders wirksam und bestens verträglich haben sich Sägepalmextrakte erwiesen – sowohl bei der leichten als auch bei der mittleren Form der BPH. Alpinamed Prosta Plus Kapseln enthalten einen Extrakt aus den Früchten der Sägepalme. Die pharmakologische Wirkung der Sägepalmfrucht beruht auf einer Hemmung von Enzymen, die für das Wachstum der Prostatazellen verantwortlich sind. Mit der Einnahme von nur einer Kapsel täglich können die Beschwerden – nach einer Einnahmedauer von vier bis sechs Wochen – spürbar gelindert werden.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein paar Zahlen über die Prostata näher bringen. Wie schon eingangs erwähnt wiegt die Prostata nur etwa 20 Gramm und hat die Größe und Form einer Kastanie. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt die Prostata aus ungeklärten Gründen langsam zu wachsen. Durchschnittlich wächst sie um bis 1 % pro Jahr. Pro Jahr wird in Österreich bei beinahe 5000 Männern die Diagnose Prostatakrebs gestellt, das entspricht rund einem Viertel aller Tumorerkrankungen bei Männern. Daher mein dringender Appell an alle Männer: Gehen Sie hin zur Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung! Bei einer frühzeitigen Diagnose sind die Heilungschancen am größten.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im September

- 05.09.:** **Konzert des Don Kosaken Chor Serge Jaroff**
unter der Leitung von Wanja Hlibka
in der Pfarrkirche in Sulz, 19.00 Uhr
- 07.09.:** **9. Zwüschawässler Oldtimerfrühschoppen**
beim Frödischsaal in Muntlix, ab 10.00 Uhr
- 10.09.:** **Torkelbaum, Wein und Grappa mit Michael Nachbaur**
beim Schlöble in Röthis, 18.00–20.30 Uhr,
eine Veranstaltung des OGV Sulz-Röthis
- 21.09.:** **Dorffest in Röthis**
beim Vereinshaus in Röthis, ab 10.00 Uhr
- 28.09.:** **Sulner Kilbi**
beim Feuerwehrhaus in Sulz, ab 11.00 Uhr

PKA Lehrling Meri Chudojan

Unser neuer Lehrling Meri kommt aus Sulz und hat am 1. August 2025 die 3-jährige Ausbildung zur **Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin (PKA)** in unserer Apotheke begonnen. Die nächsten 3 Jahre werden gekennzeichnet sein von fachlicher Ausbildung in der Berufsschule in Dornbirn und von praktischer Übung bei uns in der Apotheke (Duale Ausbildung). Die komplette Warenbewirtschaftung und Logistik der Medikamente in einer Apotheke sind für einen Lehrling eine große Herausforderung. Sowohl die Herstellung der zahlreichen hauseigenen Teemischungen als auch die verschiedenen Salbenzubereitungen gehören in den Tätigkeitsbereich eines PKA-Lehrlings. Unsere Meri macht bereits gute Fortschritte und ich bin überzeugt, dass sie die 3-jährige Lehrzeit hervorragend meistern wird.



Venenmessaktion

Vom **22. bis 27. September 2025** findet bei uns in der Apotheke die bereits traditionelle **Venenmessaktionswoche** statt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie Ihre Venen bzw. Venenklappen auf Ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen. Krampfadem sowie schwere, geschwollene Beine und Ödeme gehören zu den auffälligsten und häufigsten Symptomen der venösen Insuffizienz. Die Beschwerden bessern sich üblicherweise bei Bewegung, nehmen bei längerem Sitzen oder Stehen über den Tag zu, und die Schwellungen verschwinden über Nacht meist wieder. Als Auslöser für die Veneninsuffizienz werden eine gestörte Funktion der Venenklappen, Gefäßverschlüsse sowie eine eingeschränkte Muskelpumpe diskutiert.

Aktion des Monats

Im Monat September erhalten Sie die **Alpinamed Prosta Plus Kapseln € 2,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Gesunde Zähne mit Hausmitteln und Unterstützung aus der Apotheke

Eine gute Zahngesundheit ist weit mehr als nur eine Frage ästhetischer Ansprüche. Erkrankungen wie Karies, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis können den gesamten Organismus belasten. Die Grundlage jeder Mundgesundheit ist eine sorgfältige Zahnpflege, die regelmäßig durchgeführt wird. Ergänzend dazu können bewährte Hausmittel und apothekenübliche Produkte helfen, Beschwerden vorzubeugen oder gezielt zu behandeln.

Zu den klassischen Hausmitteln, die seit Generationen in der Mundpflege verwendet werden, zählen Heilpflanzen wie Salbei und Kamille. Beide wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Als Tee aufgegossen und abgekühlt, eignen sie sich zur Mundspülung bei gereiztem oder entzündetem Zahnfleisch. Auch Nelkenöl ist bekannt für seine schmerzstillenden Eigenschaften – ein Tropfen auf ein Wattestäbchen kann bei Zahnschmerzen kurzfristig Linderung verschaffen.



Natürliche Helfer aus dem Haushalt

Ein weiteres bewährtes Verfahren ist das Ölziehen, bei dem Pflanzenöl – etwa Kokos- oder Sesamöl – über mehrere Minuten im Mund bewegt und anschließend ausgespuckt wird. Diese Methode stammt aus der ayurvedischen Tradition und soll helfen, Bakterien zu binden und das orale Milieu zu stabilisieren. Manche greifen auch zu Natron, um Säuren im Mund zu neutralisieren. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, da Natron bei unsachgemäßer Anwendung den Zahnschmelz angreifen kann.

Unterstützung aus der Apotheke

Ergänzend zur täglichen Zahnpflege bieten Apotheken eine Reihe medizinischer Produkte, die auf spezielle Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dazu zählen beispielsweise Zahnpasten mit besonderen Wirkstoffen wie Aminfluorid oder Zinnfluorid. Sie stärken den Zahnschmelz, beugen Karies vor und sind besonders bei empfindlichen Zähnen hilfreich. Auch Zahnpasten mit Arginin kommen bei überempfindlichen Zahnhälsen zum Einsatz. Bei entzündetem Zahnfleisch oder zur Reduktion von Bakterien im Mundraum können Mundspülungen mit Chlorhexidin oder ätherischen Ölen verwendet werden. Diese wirken nachweislich plaquehemmend und entzündungshemmend, sollten jedoch nur über begrenzte Zeiträume eingesetzt werden.

Auch Gele helfen

Für gezielte Anwendungen bei gereiztem Zahnfleisch oder nach zahnärztlichen Behandlungen stehen zudem spezielle Gele mit Panthenol, Kamillenextrakt oder Hyaluronsäure zur Verfügung. Diese fördern die Wundheilung und lindern Beschwerden. Auch fluoridhaltige Zahnschutzgele zur Stärkung des Zahnschmelzes sind erhältlich und insbesondere bei erhöhter Kariesanfälligkeit empfehlenswert.

Die richtige Technik unterstützt die Wirkung

Wichtig bleibt neben den richtigen Produkten stets auch die korrekte Anwendung. Dazu gehört nicht nur das zweimal tägliche Zähneputzen, sondern auch die konsequente Reinigung der



Zahnzwischenräume. Hierfür bietet die Apotheke eine Auswahl an Interdentalbürsten und Zahnseide – teilweise sogar mit antibakterieller Beschichtung. Auch Zungenreiniger können helfen, die bakterielle Belastung im Mund zu verringern und Mundgeruch zu vermeiden. Bei anhaltenden Symptomen oder Unsicherheiten sollte jedoch stets eine zahnärztliche Abklärung erfolgen. Die Apotheke vor Ort bietet dafür kompetente Beratung und eine Vielzahl geeigneter Präparate für die tägliche Zahnpflege! 🦷

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch



Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Freitag, 5. September	Dienstag, 9. September 18.00 – 18.30 Uhr
Dienstag, 16. September	Mittwoch, 10. September 18.00 – 18.30 Uhr
Samstag, 27. September	

Ärzte Bereitschaftsdienst

1 Mo	Dr. Walser, Sulz
2 Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
3 Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
4 Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
5 Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
6 Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
7 So	Dr. Elsensohn, Weiler
8 Mo	Dr. Böhm, Rankweil
9 Di	Dr. Linder, Meiningen
10 Mi	Dr. Wöb, Rankweil
11 Do	Dr. Walser, Sulz
12 Fr	Dr. Böhm, Rankweil
13 Sa	Dr. Wöb, Rankweil
14 So	
15 Mo	Weitere Nachtdienste der Ärzte
16 Di	standen bei Redaktionsschluss
17 Mi	leider noch nicht fest.
18 Do	
19 Fr	Sie haben aber die Möglichkeit,
20 Sa	die diensthabenden Ärzte
21 So	im Bilderrahmen in unserem
22 Mo	Schaufenster oder auf unserer
23 Di	Homepage
24 Mi	www.vorderland-apotheke.at
25 Do	unter „Kundenzeitung“ zu
26 Fr	erfahren, oder Sie rufen uns
27 Sa	einfach an. Wir helfen Ihnen
28 So	gerne weiter.
29 Mo	
30 Di	
DDr. Beer, Klaus	(05523) 575 00
Dr. Grotti, Meiningen	(05522) 395 64
Dr. Linder, Meiningen	(05522) 395 64
Dr. Elsensohn, Weiler	(05523) 237 01
Dr. Walser, Sulz	(05522) 423 50
Dr. Krismer, Muntlix	(05522) 421 80
Dr. Wöb, Rankweil	(05522) 449 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil	(05522) 431 33
Dr. Lenhart, Rankweil	(05522) 450 22
Dr. Böhm, Rankweil	(05522) 411 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil	(05522) 411 00
Dr. Schwarz, Rankweil	(05522) 228 40



Unbeschwertes Wasserlassen

Frischer Look. vertrauter Inhalt



- ✓ **25 µg des Spurenelements Selen**
Zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✓ **Ölextrakt aus Sägepalmlfrüchten**
Vor allem von Männern in der zweiten Lebenshälfte geschätzt
- ✓ **Granatapfeltrockenextrakt**
Reich an sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Polyphenolen

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at

GEB-AUP-PRO 2/2021



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

