

Ai Sulz **Vital**

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Oktober 2025



Abwehrkräfte für kühle Tage



Sport:
Herbstliches Trailrunning



Vorgestellt:
Der Wermut



Ernährung:
Der Kräutermix macht's



*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,**

ein goldener Herbst – oft auch als Altweibersommer bezeichnet – mit schönem Wetter, stahlblauem Himmel und angenehmen Temperaturen, sind ideale Voraussetzungen für ausgedehnte Wanderungen in unserer zaubernden Bergwelt. Oft ist der Ehrgeiz zu groß, und die körperliche Kondition wird überschätzt. Gerade weniger Trainierte können nach ausgiebigen Bergtouren – insbesondere beim Bergablaufen – verschiedene Probleme wie Muskelschmerzen und Gelenksbeschwerden bekommen. Im Prinzip aber laufen alle Freizeitsportler Gefahr, dass sie sich durch Überanstrengung oder Unachtsamkeit Verletzungen zu ziehen. Fast 75 % der Unfälle in den Bergen passieren beim Bergabgehen, weil viele sich beim Raufgehen verausgaben und beim Abstieg müde und erschöpft sind.

Die Hitliste der Sportverletzungen wird angeführt von Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen, gefolgt von Verrenkungen und Brüchen. Auch Knieverletzungen, Ergüsse und Muskelschwellungen sind nicht selten. Bei stumpfen Verletzungen ist die altbekannte PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) nach wie vor ein verlässlicher Partner. Eine rasche Behandlung nach diesem Prinzip lindert nicht nur den Schmerz, sondern mindert auch die Weichteilschwellung, die Ödembildung und die posttraumatische Entzündungsreaktion. In weiterer Folge hat sich das Voltadol Forte Schmerzgel als wirksam und gut verträglich erwiesen.

Im Voltadol Forte Schmerzgel ist der Wirkstoff Diclofenac enthalten, der nach dem Auftragen durch die Haut penetriert und sich im darunter liegenden Gewebe anreichert. Er bewirkt eine Linderung der Schmerzen, die Rückbildung von Schwellungen und eine beschleunigte Wiederherstellung der normalen Funktionsfähigkeit. Daher eignet sich das Voltadol Forte Schmerzgel speziell zur lokalen Behandlung von Muskelverspannungen, Schmerzen und Schwellungen nach stumpfen Verletzungen und Sportverletzungen. Das Gel wird 2-mal täglich (am besten morgens und abends) auf die schmerzhafteste Körperregion aufgetragen. Dies bewirkt eine dauerhafte Schmerzlinderung von jeweils bis zu 12 Stunden.

Mit dem neuen Voltadol 24 Stunden Schmerzpflaster haben wir nun die Möglichkeit Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen oder Muskelverspannungen 1 x täglich zu behandeln. Der entzündungshemmende, schmerzstillende und durchblutungsfördernde Wirkstoff Diclofenac dringt langsam und gleichmäßig durch die Haut in das Gewebe ein, wodurch eine lokale Wirkung direkt am Ort der Verletzung erzielt wird, ohne dass der gesamte Körper in Mitleidenschaft gezogen wird, und das 24 Stunden lang.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Oktober

- 11.10.: Krutihobla und a Höckle mit Guntram Mündle**
in der Mittelschule Sulz-Röthis, 14.00 – 16.30 Uhr.
- 11.10.: Kinderbasar**
in der Volksschule Röthis, 13.00 – 16.00 Uhr
- 12.10.: Erntedank mit Ministrantenaufnahme**
in der Pfarrkirche Röthis, 10.00 Uhr und anschließender Agape
- 19.10.: Pfarrausflug der Pfarre Röthis nach Bregenz**
in die Pfarrkirche St. Gallus, ab 13.00 Uhr
- 23.10.: Offenes Singen im Foyer des VorderlandHus in Röthis**
mit Irmbert und Robert, 15.00 – 17.00 Uhr

Gewinnerin beim Sulz-Vital Preisrätsel

Es lohnt sich beim Sulz-Vital Preisrätsel mitzumachen. Frau Alexandra Madlener aus Sulz hat beim Preisrätsel der Juli Ausgabe von Sulz-Vital das richtige Lösungswort „Jahresurlaub“ eingeschickt und gewonnen. Sie darf sich über das Buch „Die Beeren-Apotheke – Einfache Hausmittel direkt aus der Natur“ von Barbara Willen und Andrea Micus freuen. Auf dem Bild sehen wir die glückliche Gewinnerin bei der Übergabe des Buches durch Mag. pharm. Walter Barbisch.



Grippe-Impfung

Die **Virus-Grippe (Influenza)** darf nicht mit dem grippalen Infekt verwechselt werden. Die **Influenza** ist eine schwere Erkrankung, die jedes Jahr zu einem erheblichen Anstieg der Sterblichkeit führt. Die meisten Personen versterben allerdings nicht an der Infektion selbst, sondern an Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herz-Kreislauf-erkrankungen, wobei diese Komplikationen mit zunehmendem Alter schwerer werden. Speziell für ältere und geschwächte Personen stellt die **Influenza** eine ernste Erkrankung dar.

Aktion des Monats

Im Monat **Oktober** erhalten Sie die
**5-Stück-Packung Voltadol 24 Stunden
Schmerzpflaster € 2,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Den Gelenkbeschwerden trotzen!

Wenn es ab Oktober zunehmend kühler und feuchter wird, machen sich bei vielen Menschen die Gelenke bemerkbar. Ob Knie, Hüfte, Finger oder Rücken – Schmerzen und Steifheit sind im Herbst keine Seltenheit. Doch mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich vorbeugen und Beschwerden können spürbar gelindert werden.

Sinkende Temperaturen und feuchte Witterung führen dazu, dass sich Blutgefäße verengen und die Gelenke schlechter durchblutet werden. Viele Betroffene klagen daher über mehr Steifheit oder ziehende Schmerzen. Wer bereits Arthrose oder rheumatische Beschwerden hat, spürt die Wetterumschwünge besonders deutlich.

Bewegung als Schlüssel

Auch wenn es schwerfällt, ist schonende Bewegung das Beste für die Gelenke. Spaziergänge, leichtes Radfahren oder Schwimmen halten den Gelenkknorpel geschmeidig und versorgen ihn mit Nährstoffen. Im Alltag helfen einfache Übungen, wie sanftes Kreisen der Schultern oder lockeres Dehnen, gegen das Einrosten. Wichtig ist, nicht in Schonhaltung zu verfallen, da dies die Beschwerden auf Dauer verstärken kann.



Wohltuende Hausmittel

Wärme gilt als klassisches Mittel, um verspannte Muskulatur zu lockern und die Durchblutung zu fördern. Eine Wärmflasche, ein warmes Bad oder ein Körnerkissen können hier wahre Wunder wirken. Bei akuten, entzündlichen Schmerzen ist jedoch oft Kälte die bessere Wahl, etwa in Form eines Kühlpacks. Auch aus der Pflanzenwelt

kommt Unterstützung: Arnika-Salben oder Franzbranntwein wirken lindernd von außen, während Ingwer- oder Kurkuma-Tee entzündungshemmend von innen helfen können. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und ausreichend Flüssigkeit trägt ebenfalls dazu bei, entzündliche Prozesse zu dämpfen.

Unterstützung aus der Apotheke

Neben bewährten Hausmitteln gibt es in Apotheken zahlreiche Präparate, die Gelenke gezielt unterstützen: Schmerz- und Rheumasalben mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Arnika, Teufelskrallen oder Capsaicin können lokal wärmend oder schmerzlindernd wirken. Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Chondroitin, Kollagen oder Hyaluronsäure sollen die Gelenkstruktur von innen stärken. Gerade im Herbst und Winter ist auch an die Knochengesundheit zu denken: Vitamin D und Calcium spielen eine wichtige Rolle, wenn Sonnenlicht knapp wird. Reicht dies nicht aus, können in Absprache mit Arzt oder Apotheker auch entzündungshemmende Arzneimittel sinnvoll sein.

Vorbeugung im Alltag

Ein wichtiger Aspekt, der oft unterschätzt wird, ist die Prävention. Übergewicht belastet die Gelenke stark, weshalb eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung den besten Schutz bieten. Auch die Wahl der richtigen Schuhe spielt eine Rolle, denn gut gedämpftes und stabiles Schuhwerk entlastet Knie und Hüften. Im Arbeitsalltag helfen ergonomische Sitzmöbel und die richtige Körperhaltung, die Ge-



lenke langfristig zu schonen. Schon kleine Anpassungen wie ein aufrechter Sitz oder kurze Bewegungspausen am Schreibtisch machen auf Dauer einen großen Unterschied.

Lindern und stärken!

Mit einer Kombination aus Bewegung, wohltuender Wärme, bewährten Hausmitteln und der richtigen Unterstützung aus der Apotheke lassen sich Schmerzen lindern und die Gelenke stärken. Wer zudem auf Vorbeugung durch gesunde Lebensgewohnheiten achtet, kann die bunten Herbsttage aktiv genießen und bleibt auch in der kalten Jahreszeit beweglich, nur zu! 🍂

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)	
Mittwoch, 8. Oktober	Mittwoch, 1. Oktober	18.00 – 18.30 Uhr
Sonntag, 19. Oktober	Dienstag, 21. Oktober	18.00 – 18.30 Uhr
Donnerstag, 30. Oktober	Samstag, 25. Oktober	17.00 – 19.00 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
2	Do	Dr. Krismer, Muntlix
3	Fr	Dr. Wöb, Rankweil
4	Sa	Dr. Walser, Sulz
5	So	Dr. Elsensohn, Weiler
6	Mo	Dr. Schwarz, Rankweil
7	Di	Dr. Lenhart, Rankweil
8	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
9	Do	Dr. Grotti, Meiningen
10	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
11	Sa	Dr. Wöb, Rankweil
12	So	Dr. Krismer, Muntlix
13	Mo	Dr. Walser, Sulz
14	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
15	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
16	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
17	Fr	Dr. Linder, Meiningen
18	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
19	So	DDr. Beer, Klaus
20	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
21	Di	DDr. Beer, Klaus
22	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
23	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
24	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
25	Sa	Dr. Gehrman, Klaus
26	So	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
27	Mo	Dr. Krismer, Muntlix
28	Di	Dr. Linder, Meiningen
29	Mi	Dr. Lenhart, Rankweil
30	Do	Dr. Gehrman, Klaus
31	Fr	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
DDr. Beer, Klaus		(055 23) 5 75 00
Dr. Gehrman, Klaus		(055 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(055 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(055 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(055 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(055 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(055 22) 4 21 80
Dr. Wöb, Rankweil		(055 22) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(055 22) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(055 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(055 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(055 22) 4 11 00
Dr. Schwarz, Rankweil		(055 22) 2 28 40

Vertrauen Sie auf das Nummer 1 Schmerzgel*

HALCON



*IQVIA, Sell-Out, MAT/03/2025, AVP, 02E1 Rheumamittel, topisch.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff Diclofenac. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, Österreich. Stand: 04 2025. www.voltadol.at.



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

