

Erkältung vs. Grippe



Nährstoffmangel? Vorsicht
vor diesen Symptomen



Vorgestellt:
Das Süßholz



Ernährung:
Das Wurzelgemüse Rettich



*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,

der goldige Herbst mit den bunt gefärbten Laubwäldern wird bald vom Winter abgelöst. In den Tälern wird sich hartnäckiger Nebel festsetzen und unsere Umgebung erscheint uns dann grau in grau. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger. Viele von uns fühlen sich in dieser Zeit antriebslos, müde, gereizt, träge, haben eine verminderte Leistungsfähigkeit und sind leichter erschöpfbar. Wir sprechen hier von der sogenannten Herbst-/Winterdepression, die eine saisonal abhängige Depression (SAD) darstellt. Sie beginnt im Oktober/November, erreicht ihren Höhepunkt im Jänner/Februar und endet im März. Als Hauptursache ist inzwischen der Mangel an natürlichem Sonnenlicht anerkannt.

Um dieser Herbst-/Winterdepression zu entkommen, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten. Ideal ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien in Form von längeren Spaziergängen oder sportlicher Betätigung. Wer es sich leisten kann, kann auch einen Urlaub in einer sonnenreichen Region einplanen, denn die Effektivität der Lichttherapie hat sich in zahlreichen Untersuchungen bestätigt. Johanniskraut, in welcher Form auch immer (Tee, Kapseln, Tropfen), hat ebenfalls einen positiven Effekt. Aetherisches Bergamott- und Orangenschalenöl in der Duftlampe sind in der Lage, die Stimmung aufzuhehlen.

Um der nachlassenden Gedächtnisleistung entgegen zu wirken bzw. um die mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen eignen sich im Besonderen Nahrungsergänzungsmittel mit Lecithin. Lecithin ist ein hochwertiger Naturstoff und eine lebensnotwendige Substanz für den Menschen, die an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt ist, die für die Erhaltung der Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind. Da unser Körper nicht genug Lecithin selber herstellen kann, muss es ständig mit der Nahrung zugeführt werden.

Lecithin fördert das schnelle und exakte Denken, steigert die Merkfähigkeit und verbessert die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Nach 8–10 Wochen Lecithin-Zufuhr kann die Konzentration verdoppelt und das Kurzzeitgedächtnis um 20 % verbessert werden. Wer im Alter geistig fit sein möchte, braucht die ständige Zufuhr von Lecithin, denn Lecithin ist wichtig für die Entwicklung der Erinnerungszentren im menschlichen Gehirn. Als positiver Nebeneffekt der Buerlecithineinnahme ist eine Senkung des Cholesterinspiegels erkennbar.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im November

- 05.11.:** Generalversammlung 2025 des OGV Sulz-Röthis
im Klubheim des SC Röthis, 19.30–21.30 Uhr
- 08.11.:** Familiengottesdienst mit feierlichem Laterneneinzug
in der Pfarrkirche in Röthis, 17.00 Uhr
- 08.11.:** Röthner SchlössleKonzerte, 19.00 Uhr
Ein literarisch – musikalischer Abend mit Robert Schneider und Hanna Bachmann
- 14.11.:** Seniorennachmittag zum Thema „Carl Lampert“
im Foyer der Volksschule Sulz, 14.30 Uhr
- 16.11.:** Theater Tour Nofels präsentiert das Stück „Männer haben auch Gefühle“ im Vereinshaus in Röthis, 18.00 Uhr
- 20.11.:** Offenes Singen im Foyer des VorderlandHus in Röthis
mit Irmbert und Robert, 19.00 Uhr
- 22.11.:** Herbstkonzert des Musikverein Cäcilia Batschuns
im Frödischsaal in Muntlix, 18.00 Uhr

Pneumokokken-Impfung

Pneumokokken sind Bakterien, die im Nasen- und Rachenraum eines Menschen angesiedelt sind. Aus diesem Grund sind sie sehr leicht mittels Tröpfcheninfektion, also durch Husten oder Niesen, übertragbar. Eine Infektion mit diesen Bakterien weist einen sehr raschen und meist schweren Krankheitsverlauf auf und kann mitunter tödlich enden. Säuglinge und Kinder (ab 6 Wochen bis 5 Jahre) sowie die Generation 50+ zählen zu den Risikogruppen einer **Pneumokokken-Infektion**. Die Impfung ist die einzige Möglichkeit, sich vor einer schweren Lungen- oder Gehirnhautentzündung, hervorgerufen durch **Pneumokokken-Bakterien**, zu schützen.

Schnell-Hörtest-Wochen

Vom **17. bis 29. November 2025** haben Sie die Möglichkeit, bei uns in der Apotheke, in Zusammenarbeit mit dem Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte, einen **Schnell-Hörtest** zu machen.



Die leisen Töne und feinen Klänge verschwinden als Erstes, wenn das Gehör nachlässt. Dieser Vorgang geschieht schleichend und wird daher von den Betroffenen oft nicht bemerkt. Gerade die leisen und hellen Töne sind aber für das Verstehen unerlässlich.

Lassen Sie Ihr Gehör regelmäßig überprüfen, denn nur über ein gut funktionierendes Gehör können Sie mit Ihren Mitmenschen in Kontakt treten!

Aktion des Monats

Holen Sie sich Ihren **Buerlecithin-Bonus-Pass!**

Beim Kauf von 4 Flaschen Buerlecithin flüssig 500 ml oder 1000 ml erhalten Sie eine Flasche Buerlecithin 1000 ml gratis.



Zusätzlich erhalten Sie vom **01.11. bis 31.12.2025** beim **Kauf einer 1000 ml Flasche Buerlecithin** einen **Rabatt von € 4,-**, bei einer **500 ml Flasche** von **€ 2,50**.



Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Antibiotika

Gegen Resistenzen helfen Bakterienfresser – und natürliche Alternativen

Antibiotika helfen in der Regel schnell und zuverlässig. Doch sie haben einen unerwünschten Nebeneffekt: Bakterien entwickeln zunehmend Widerstandskräfte, sodass viele Antibiotika ihre Wirksamkeit mit der Zeit verlieren. Die Suche nach Alternativen ist daher wichtiger denn je.

Ein Ansatz, der in der medizinischen Forschung immer mehr Beachtung findet, sind sogenannte Bakteriophagen. Diese „Bakterienfresser“ – so die wörtliche Übersetzung aus dem Griechischen – sind Viren, die für den Menschen ungefährlich sind, da sie ausschließlich Bakterien angreifen. Weil sie sehr spezifisch wirken, greifen sie nur bestimmte Erreger an, während nützliche Darm- und Hautbakterien verschont bleiben. Unerwünschte Begleiterscheinungen wie Durchfälle, wie man sie nach einer Antibiotikatherapie kennt, treten daher nicht auf.

Allerdings bestehen noch Hürden

Die praktische Anwendung ist jedoch kompliziert. Um die passenden Phagen einsetzen zu können, muss zunächst im Labor ermittelt werden, welcher Bakterienstamm vorliegt. Auch rechtlich gibt es noch Hürden: Bakteriophagen sind in der EU bislang nicht als reguläre Arzneimittel zugelassen. Da sich sowohl Bakterien als auch Phagen ständig verändern, wären laufende Anpassungen und Neubewertungen der Präpa-

rate notwendig – ein Vorgang, der das Zulassungsverfahren deutlich erschwert.

Hausmittel mit antibakterieller Wirkung

Bei leichten Infektionen greifen viele Menschen daher zunächst auf bewährte Hausmittel zurück. So gilt Honig, insbesondere Manuka- oder Waldhonig, als natürlicher Helfer bei Wundheilung und Atemwegsinfekten, da er eine antibakterielle Wirkung entfalten kann. Auch Zwiebelsaft wird traditionell bei Husten und Halsentzündungen verwendet; die enthaltenen ätherischen Öle wirken leicht antibakteriell und reizlindernd.

Kamillenblüten wiederum sind durch ihre beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften sowohl als Tee als auch zum Inhalieren hilfreich. Ebenso enthalten Meerrettich und Knoblauch schwefelhaltige Verbindungen, die als natürliche „Breitband-Antibiotika“ bezeichnet werden und zur Unterstützung der Abwehrkräfte beitragen können.

Unterstützung aus der Apotheke

Neben klassischen Hausmitteln stehen in der Apotheke zahlreiche pflanzliche Präparate zur Verfügung, die eine sanfte, aber wirksame Unterstützung bei Infekten bieten. Phytotherapeutika mit Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel werden etwa bei unkomplizierten Blasenentzündungen oder leichten Atemwegsinfekten eingesetzt. Pflanzliche Hustensäfte mit Thymian oder Efeu erleichtern

das Abhusten und wirken zusätzlich leicht antibakteriell. Propolis, das harzige Schutzmaterial der Bienen, findet sich in unterschiedlichen Darreichungsformen und zeichnet sich durch seine antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften aus. Auch medizinische Teemischungen mit Salbei, Kamille oder Lindenblüten unterstützen den Körper bei Halsentzündungen und fieberhaften Infekten. Für die lokale Anwendung kommen zudem Wund- und Halssprays mit antiseptischen Zusätzen oder Silberionen infrage, die das Bakterienwachstum hemmen und die Heilung fördern. Während Bakteriophagen also langfristig eine vielversprechende Ergänzung zur klassischen Antibiotikatherapie sein könnten, haben auch traditionelle Hausmittel und pflanzliche Präparate aus der Apotheke ihren festen Platz! 🍯

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)
Montag, 10. November	Dienstag, 11. November 18.00 – 18.30 Uhr
	Mittwoch, 12. November 18.00 – 18.30 Uhr
Freitag, 21. November	Sonntag, 16. November 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

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

Gesund ins neue Jahr!



**Jetzt in Aktion
4 Euro Rabatt***

Gedächtnis stärken und Cholesterin senken



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

