

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Jänner 2026



Gefangen im Winterblues?

So entkommen Sie dem Stimmungstief



Übergewicht:
Sechs Abnehmmethoden



Vorgestellt:
Die Meisterwurz



Ernährung: Vitamin-C-
Bomben Pastinaken



**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,

das schönste Familienfest des Jahres – Weihnachten – ist schon wieder vorbei. Ich hoffe, Sie konnten sich trotz der zahlreichen Verwandtenbesuche vom vorweihnachtlichen Stress erholen und einige schöne und besinnliche Stunden im Kreise Ihrer Familie verbringen. Durch Menschenansammlungen werden aber auch diverse Viren leicht übertragen. Daher steigt im Jänner die Zahl derjenigen, die an Erkältungen leiden bzw. an Influenza erkrankt sind, deutlich an. Wie kann ich nun einen grippalen Infekt von einer echten Grippe unterscheiden?

Die echte Grippe wird durch Influenza-Viren via Tröpfcheninfektion übertragen und ist eine schwere Erkrankung. Die Symptome treten meistens sehr rasch und heftig auf. Das Fieber kann innerhalb weniger Stunden bis über 39 °C ansteigen, starke Kopf- und Gliederschmerzen und schmerzhafter trockener Husten sind weitere typische Anzeichen einer Influenza. Der einzige Schutz vor einer Influenza ist die jährliche Impfung.

Die Erkältung bzw. der grippale Infekt wird durch 200 verschiedene Erkältungsviren über Tröpfcheninfektion ausgelöst und kündigt sich langsam an. Zu den ersten Anzeichen gehören meist ein Kratzen im Hals, Niesreiz, leichtes Frösteln sowie Abgeschlagenheit. In den folgenden Tagen entwickeln sich starke Halsschmerzen, Husten mit Auswurf, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und mitunter leichtes Fieber. Im Normalfall klingt eine Erkältung aber bereits nach einer Woche wieder ab.

Durch verschiedene Arzneimittel können wir den grippalen Infekt entsprechend behandeln und die Erkältungssymptome lindern. Acetylsalicylsäure – enthalten in Aspirin+C – wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Daher ist Aspirin+C ideal geeignet zur Linderung von Schmerzen und Fieber bei Erkältungs-krankheiten und grippalen Infekten. Bei Kindern unter 12 Jahren darf Aspirin+C nur auf ärztliche Verordnung verabreicht werden.

Acetylsalicylsäure kombiniert mit Pseudoephedrin – enthalten in Aspirin Complex – ist bestens geeignet zur symptomatischen Behandlung von Nasenschleimhautschwellung bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber. Aspirin Complex eignet sich für Tag und Nacht, es befreit die Nase und macht nicht müde. Bei Kindern unter 16 Jahren darf Aspirin Complex nicht ohne ärztliche Anweisung angewendet werden.

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

Wichtige Termine im Jänner

17.01.: Röthner Schlösslekonzerte

Klavierabend mit Hanna Bachmann im Schlösslesaal in Röthis, 19.00 Uhr. Ein Konzert, das Klassik in all ihren Facetten erlebbar macht – von kraftvoll bis träumerisch

18.01.: Messfeier in der Pfarrkirche in Muntlix

mit s'Wyllar Chörle live im ZDF und ORF, 10.00 Uhr

23.01.: Seniorennachmittag „Bunter Nachmittag“

der Pfarre Sulz im Foyer der Volksschule Sulz, 14.30 Uhr. Motto: „Ein Hut, ein Stock, ein Damenunterrock“ Stöbern Sie in Ihrem Kleiderschrank und überraschen Sie uns mit einer originellen Verkleidung.

24.01.: Musikball der Harmoniemusik Muntlix

unter dem Motto: „Wild West“ im Frödischsaal in Muntlix, 20.00 Uhr

30.01.: Kabarett „TROMA“ mit Markus Lins und Manfred Kräutler

im Frödischsaal in Muntlix, 20.00 Uhr.

Raucherberatungswochen 2026

Unter dem Motto „**Rauchfrei ins neue Jahr!**“ finden auch dieses Jahr wieder die Nicorette Aktionswochen statt. Vom **15.12.2025 bis 15.02.2026** können Sie sich online über nicorette.at **€ 5,- Rabatt** (ab einem Einkaufswert von € 25,-) zurückholen.

Rauchen beeinträchtigt maßgeblich die Gesundheit und gilt als Hauptursache für schwerwiegende Krankheiten wie z. B. Herzkreislauferkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebserkrankungen in Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Lunge und Niere. Aber nicht nur die Raucher selbst, sondern – oft unfreiwillig – auch die Nichtraucher sind betroffen. Auch wer „nur“ passiv raucht, nimmt Tabakrauch über die Atemluft auf und gefährdet dadurch seine Gesundheit. Passivrauchen führt jährlich weltweit zu mehr als 600.000 Todesfällen (in Österreich ca. 1000 Fälle).

Rauchen ist eines der folgenschwersten Gesundheitsprobleme unserer Zeit und ein erfolgreicher Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit wirkt sich schon rasch positiv auf die Gesundheit aus, denn Rauchen führt früher oder später unweigerlich zu chronischer Bronchitis, Asthma und COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung).



Aktion des Monats

Im Monat Jänner erhalten Sie die **40-Stück-Packung Aspirin+C Brausetabletten** bzw. die **20-Stück-Packung Aspirin Complex Granulat** **€ 3,- günstiger**.



Zusätzlich bekommen Sie noch eine praktische Tragetasche gratis dazu. Solange der Vorrat reicht.



Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Gesundheit neu gedacht: Vorsätze mal ganz anders umsetzen!

Der Jahresbeginn motiviert uns regelmäßig zu großen Plänen: mehr Bewegung, bessere Ernährung, weniger Stress oder der Rauchstopp. Dennoch scheitern viele Vorsätze schnell. Der Grund liegt meist nicht im fehlenden Willen, sondern in falschen Strategien. Wer Veränderungen als natürlichen Prozess versteht und den Körper dabei unterstützt, erzielt deutlich nachhaltigere Ergebnisse.

Routinen entstehen nicht durch Radikale Umbrüche, sondern durch leicht erreichbare Mikroziele. Ein täglicher kurzer Spaziergang oder ein bewusstes Pausenritual wirkt wirkungsvoller als strikte Fitnessprogramme. Geräte wie Schrittzähler oder Aktivitätstracker aus der Apotheke visualisieren Fortschritte, aktivieren das Belohnungssystem des Gehirns und schaffen Motivation, ohne zu überfordern. Mit jedem dokumentierten Erfolg wächst die Wahrscheinlichkeit, dass neue Verhaltensweisen nicht nur begonnen, sondern dauerhaft beibehalten werden.

Den Körper ernst nehmen

Vorsätze funktionieren nämlich deutlich besser, wenn der Organismus als Verbündeter betrachtet wird. Stress, Schlafmangel und unausgewogene Ernährung indes schwächen die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Mikronährstoffe wie Magnesium oder B-Vitamine unterstützen Nerven und Energiestoffwechsel,



während Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse beeinflussen und die Konzentration fördern. Wer schlecht schläft, verliert schneller die Motivation. Pflanzliche Einschlafhilfen mit Baldrian, Melisse oder Passionsblume können den Einstieg in einen geregelten Schlafrhythmus erleichtern und damit die Umsetzung neuer Gewohnheiten begünstigen. Ein stabiler Biorhythmus wirkt dabei wie ein inneres Fundament, das Veränderungen fast selbstverständlich mitträgt.

Umgebung statt Disziplin

Eine gesundheitsförderliche Umgebung erleichtert konsequentes Verhalten: Ballaststoffreiche Ergänzungen fördern Sättigung, während Chrom- oder Zimt-

präparate den Blutzucker stabilisieren und Heißhunger mindern. Eiweißpulver bietet eine unkomplizierte Mahlzeitoption und erleichtert eine ausgewogene Ernährung. Wer weniger rauchen oder aufhören möchte, kann mit Nikotinersatzpräparaten den körperlichen Entzug abfedern.

Denn sobald Hindernisse sinken, steigt die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen tatsächlich umzusetzen, oder?

Erfolge sichtbar machen

Das Gehirn reagiert positiv auf messbare Veränderungen. Blutdruckmessgeräte, Körperanalysewaagen oder Gesundheits-Apps ermöglichen eine objektive Rückmeldung über den eigenen Fortschritt. Diese Transparenz stärkt das Durchhaltevermögen, weil sich die Vorteile neuen Verhaltens unmittelbar nachweisen lassen. Das Gefühl, das eigene Wohlbefinden beeinflussen zu können, treibt Veränderungen an.



Kleine Schritte!

Vorsätze benötigen keine Härte, sondern eine kluge Strategie. Wer klein beginnt, den Körper unterstützt und die Lebensumgebung bewusst gestaltet, erlebt Veränderungen nicht als Kampf, sondern als fließende Entwicklung.

Apotheken bieten zahlreiche Hilfsmittel, die diesen Prozess erleichtern. So entstehen keine kurzfristigen Projekte, sondern dauerhafte, körperfreundliche Gewohnheiten, die Gesundheit, Wohlbefinden und Alltag nachhaltig verbessern. Viel Erfolg dabei! ☺

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.
Walter Barbisch**

*Walter
Barbisch*



FÜR SIE IM EINSATZ IM JÄNNER 2026

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Sonntag, 4. Jänner	Samstag, 10. Jänner 17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag, 15. Jänner	Dienstag, 13. Jänner 18.00 – 18.30 Uhr
Montag, 26. Jänner	Mittwoch, 14. Jänner 18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

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

entgeltliche Einschaltung

ASPIRIN® STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG



BEI ERSTEN
ERKÄLTUNGSSYMPOTOMEN

BEI SCHNUPFEN
UND FIEBER

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Entgeltliche Einschaltung LMR-CH-20210916-19



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

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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

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

www.vorderland-apotheke.at
info@vorderland-apotheke.at

