

f Sulz **Vital**

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Jänner 2026



Gefangen im Winterblues?

So entkommen Sie dem Stimmungstief



Übergewicht:
Sechs Abnehmmethoden



Vorge stellt:
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 Erkältungskrankheiten 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.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Jänner

17.01.: Röthner SchlössleKonzerte

Klavierabend mit Hanna Bachmann im Schloßlesaal 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. Herz-Kreislaufkrankungen, 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).

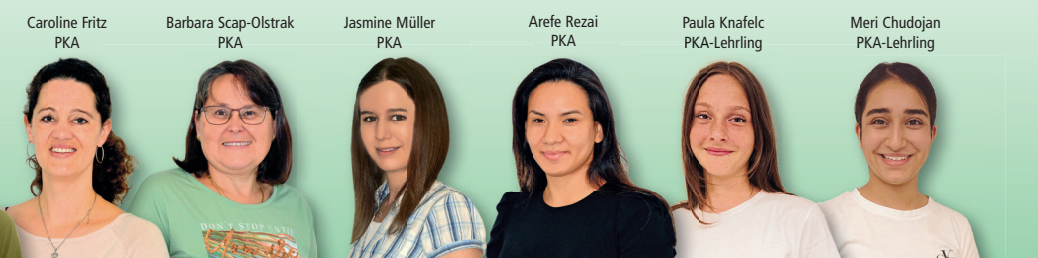


Aktion des Monats

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. Wöb, 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. Wöb, 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. Wöb, Rankweil
29	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
30	Fr	Dr. Walser, Sulz
31	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
		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

ASPIRIN® STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG

entgeltliche Einschaltung



BEI ERSTEN
ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN



BEI **SCHNUPFEN**
UND **FIEBER**

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



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

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

