



# Sulz Vital

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

Februar 2026



## Der tiefe Blick ins Auge



Immer beliebter:  
Schneegolfen



Vorgestellt:  
Die Königskerze



Chicorée: Warum Bitterkeit  
gesund sein kann



**Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind unser Anliegen. Gute und freundliche Beratung unsere Stärke.**

Mag. pharm. Walter Barisch  
Inhaber

Mag. pharm.  
Pascal Elsner

Apothekerin  
Susanne Spindler

Mag. pharm.  
Rebekka Bechtold



## Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Zeitpunkt als ich dieses Editorial schrieb, hatten wir gerade eine Kältewelle mit empfindlichen Minusgraden hinter uns gebracht. Sie wurde abgelöst von einem Tiefdruckgebiet mit starken Schneefällen bis in die Tallagen. Viele von uns leiden aber auch schon seit längerer Zeit an einem hartnäckigen Husten ausgelöst durch einen grippalen Infekt. Die Influenzawelle wurde heuer bereits einen Monat früher als letztes Jahr ausgerufen. Die banalen Erkältungskrankheiten sind gekennzeichnet durch Husten, Heiserkeit, Schnupfen, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

Am Beginn einer Erkältung ist der Husten oft trocken und quälend (unproduktiver Husten) und erst nach 2–3 Tagen geht der Erkältungshusten vom Reizhusten in den verschleimten Husten (produktiver Husten) über. Um den fest sitzenden und hartnäckigen Schleim besser ab husten zu können, werden hier entsprechende Expektorantien eingesetzt, die das Bronchialsekret verflüssigen und das Abhusten erleichtern. Dieser sinnvolle Reinigungsmechanismus der Atemwege, wodurch Schmutz- und Schleimpartikel aus den Bronchien geschleudert werden, darf nicht durch hustenreizstillende Medikamente unterdrückt werden. Daher ist es auch verständlich, dass schleimlösende Medikamente nur am Tag und nicht am Abend eingenommen werden dürfen.

Unsere hauseigenen Bronchialkapseln können bei Verschleimung der unteren Atemwege angewendet werden. Die Kapseln sind mit hochwertigen Ölen des Sternanis, des Eukalyptus und des Thymians gefüllt, als Träger für die ätherischen Öle dient Olivenöl. Die ätherischen Öle aus Sternanis, Eukalyptus und Thymian sind seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturkreisen für ihre Wirkung auf die Atemwege bekannt. Die Bronchialkapseln können auch zur Inhalation verwendet werden, indem eine Kapsel mit einer Stecknadel geöffnet wird und der Inhalt in ½ Liter kochendem Wasser als Wasserdampf inhaliert wird.

Unser Isländisch Moos Hustensaft ist ein Hustensaft zur Linderung des trockenen Reizhusten, bestehend aus verschiedenen aus der Volksmedizin bekannten Kräutern, wie Isländisch Moos, Malve und Eibisch. Zusätzlich kann er bei Reizungen der Schleimhaut im Mund- und Rachenraum als Folge von Erkältungskrankheiten und unterstützend bei Raucher- und Keuchhusten angewendet werden. Die Pflanzenextrakte wirken rein physikalisch, indem sie einen Schutzfilm auf der Schleimhaut bilden und so die Rachenschleimhaut vor weiteren Irritationen schützen.

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

## Wichtige Termine im Februar

- 07.02.: 35. Schuhplattler Kränzle mit Ball**  
im Frödischsaal in Muntlix mit dem Wälde Echo. 15.30 Uhr
- 12.02.: 50plus fierat „Gumpiga Donnschtig“**  
im Röthnersaal, 14.30 Uhr. Wer will maskiert – Hüatle tuats o!
- 13.02.: Seniorennachmittag mit Preisjassen**  
im Foyer der Volksschule Sulz, 14.30 Uhr.
- 16.02.: Röthner Dorfball mit Wurlitzer West und Scoops Ahoy**  
im Röthnersaal, 19.15 Uhr
- 19.02.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert**  
im Foyer des VorderlandHUS in Röthis, 15.00 – 17.00 Uhr
- 21.02.: Sulner Funken**  
beim Sportplatz in Sulz, 18.00 Uhr
- 22.02.: Röthner Funken**  
beim Sportplatz in Röthis, 19.00 Uhr
- 28.02.: Vereinsrennen des Schiverein Sulz-Röthis** in Laterns

## Gesundheit und Umweltschutz geht uns alle an!

Unter diesem Motto organisierte die Vorderland-Apotheke in Sulz bereits zum 7. Mal gemeinsam mit 11 weiteren Vorderländer Firmen und dem Vorarlberger Lesezirkel die Gestaltung von 10.000 umweltfreundlichen Einkaufstaschen aus Papier. Der Erlös dieser nachahmenswerten Aktion in der Höhe von **1200,– Euro** wurde dem Gesundheits- und Krankenpflegeverein Vorderland/Laterns gespendet. Auf dem Bild sehen wir Mag. Walter Barisch bei der Übergabe des Spendenschecks an den Obmann des Krankenpflegevereins Karl Wutschitz und den Gesamtleiter Gesundheit und Krankenpflege Matthias Holodnik.



## Aktion des Monats

Noch bis Ende Februar erhalten Sie die **40-Stück-Packung Aspirin+C Brausetabletten** bzw. die **20-Stück-Packung Aspirin Complex Granulat € 3,– günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Der Tag danach: Warum das Feiern oft seinen Preis hat

**Ausgelassene Feiern, etwa zu Fasching, gehen für viele Menschen am nächsten Morgen mit Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen einher. Diese treten vor allem nach Alkoholkonsum auf und können auch bei subjektiv moderaten Mengen entstehen.**

Alkohol beeinflusst dabei mehrere physiologische Regelkreise, insbesondere durch seine harntreibende Wirkung. Die verminderte Ausschüttung des antidiuretischen Hormons führt zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust, der Kopfschmerzen, Schwindel und Mundtrockenheit begünstigt.

## Was im Körper nach dem Feiern passiert

Mit der Flüssigkeit gehen auch Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium verloren, die für Nerven-, Muskel- und Kreislauffunktionen wichtig sind. Ein Ungleichgewicht kann Müdigkeit, Muskelschwäche oder innere Unruhe begünstigen. Der Alkoholabbau erfolgt hauptsächlich in der Leber, wobei mit Acetaldehyd ein toxisches Zwischenprodukt entsteht, das zu Übelkeit, Kopfschmerzen und allgemeinem Unwohlsein beiträgt. Zusätzlich reizt Alkohol den Magen-Darm-Trakt, erhöht die Magensäureproduktion und beeinträchtigt die Schlafqualität, was die nächtliche Erholung deutlich vermindert.



## Bewährte Hausmittel zur Linderung

Auch wenn es kein universelles Mittel gegen das Unwohlsein am Tag danach gibt, können einfache Maßnahmen die Regeneration unterstützen. Wasser, ungesüßte Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte helfen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Klare Suppen oder Brühen liefern zusätzlich Elektrolyte. Leichte, gut verträgliche Kost entlastet den Magen. Geeignet sind beispielsweise Banane, Zwieback, Reis oder Haferflocken. Salzige Speisen können helfen, Natriumverluste auszugleichen. Frische Luft und leichte Bewegung regen den

Kreislauf an, während Ruhe und Schlaf dem Körper Zeit zur Erholung geben. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee können zwar kurzfristig belebend wirken, fördern jedoch ebenfalls die Flüssigkeitsausscheidung und können Magenbeschwerden verstärken. Ihr Einsatz sollte daher maßvoll erfolgen.

## Hilfe aus der Apotheke zur gezielten Unterstützung

Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium dienen dem Ausgleich von Mineralstoffverlusten. Vitamine, insbesondere aus dem B-Komplex, unterstützen den Energiestoffwechsel und werden durch Alkohol vermehrt verbraucht. Pflanzliche Wirkstoffe wie Ingwer oder Pfefferminze können Übelkeit und Magenbeschwerden lindern. Bei Sodbrennen oder gereizter Magenschleimhaut kommen magenschonende Wirkstoffe zur Neutralisierung überschüssiger Säure in Betracht. Zur Behandlung von Kopfschmerzen stehen schmerzlindernde Wirkstoffe zur Verfügung, wobei auf eine gute Magenverträglichkeit und einen ausrei-



chenden zeitlichen Abstand zum Alkoholkonsum zu achten ist. Zur Unterstützung der Leberfunktion werden zudem pflanzliche Inhaltsstoffe wie Silymarin aus der Mariendistel eingesetzt, insbesondere bei wiederholter alkoholischer Belastung.

## Besser gar nicht – oder deutlich weniger!

Hausmittel können somit zur allgemeinen Stabilisierung beitragen, während gezielt eingesetzte Unterstützung aus der Apotheke einzelne Symptome lindern kann. Die wirksamste Maßnahme bleibt jedoch ein bewusster Umgang mit Alkohol, um den Körper gar nicht erst in diese Belastungssituation zu bringen, oder? ☺

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.  
Walter Barbisch**

*Walter  
Barbisch*



# FÜR SIE IM EINSATZ IM FEBRUAR 2026

## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

<b>Volldienst</b> (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	<b>Beidienst</b> (Dienstzeit wie angegeben)
<b>Freitag, 6. Februar</b>	<b>Sonntag, 1. Februar</b> 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
<b>Dienstag, 17. Februar</b>	<b>Mittwoch, 4. Februar</b> 18.00 – 18.30 Uhr
<b>Samstag, 28. Februar</b>	

*Wirkt biologisch!*

*Mag. Barbisch's*  
**ISLÄNDISCH MOOS &**  
**HUSTENSAFT**

Für jede Erkältung die richtige Lösung – schnell, stark, gesund!

Hustensaft zur Linderung des trockenen Reizhustens, bestehend aus verschiedenen aus der Volksmedizin bekannten Kräutern, wie Isländisch Moos, Malve und Eibisch.

**BRONCHIAL-KAPSELN**

Die Kombination der drei ätherischen Öle unterstützt gezielt bei der Bewältigung von Erkältungbeschwerden.



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

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

Müsingenstraße 50  
A-6832 Sulz  
Telefon +43 (5522) 46681-0  
Telefax +43 (5522) 46681-20

[www.vorderland-apotheke.at](http://www.vorderland-apotheke.at)  
[info@vorderland-apotheke.at](mailto:info@vorderland-apotheke.at)

## Ärzte Bereitschaftsdienst

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

DDr. Beer, Klaus	(05522) 57500
Dr. Gehrman, Klaus	(05522) 57500
Dr. Grotti, Meiningen	(05522) 39564
Dr. Linder, Meiningen	(05522) 39564
Dr. Elsensohn, Weiler	(05522) 23701
Dr. Walser, Sulz	(05522) 42350
Dr. Krismer, Muntlix	(05522) 42180
Dr. Wöß, Rankweil	(05522) 44970
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil	(05522) 43133
Dr. Lenhart, Rankweil	(05522) 45022
Dr. Böhm, Rankweil	(05522) 41100
Dr. Calvo Silva, Rankweil	(05522) 41100
Dr. Schwarz, Rankweil	(05522) 22840

