

Ai Sulz **Vital**

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

März 2026

Mehr Leichtigkeit Verdauung in Balance bringen



Sport: Anti-Aging
durch Bewegung



Vorgestellt:
Das Liebstöckel



Ernährung: Nicht weinen,
Zwiebeln sind gesund!



*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 Monat März steht heuer im Zeichen der Fastenzeit. Viele von uns haben im Fasching durch den übermäßigen Genuss von Alkohol die Leber stark strapaziert. Eine Alkoholabstinenz in der Fastenzeit gibt der Leber die Chance sich wieder zu regenerieren, damit sie für die kommenden Aufgaben wieder gerüstet ist. Durch die Menschenansammlungen bei den diversen Faschingsveranstaltungen hatten die verschiedenen Viren leichtes Spiel und konnten einfach übertragen werden. Nach wie vor haben sehr viele von uns einen grippalen Infekt bzw. eine banale Erkältung.

Der grippale Infekt oder Erkältung wird durch eine Vielzahl von verschiedenen Viren, am häufigsten jedoch von Rhinoviren ausgelöst. Zu den häufigsten Symptomen gehören eine rinnende Nase, Niesreiz, Husten, Halsschmerzen und erhöhte Temperatur. Der klassische Erkältungsschnupfen zeichnet sich zu Beginn durch einen gesteigerten Niesreiz gefolgt von einer erhöhten Produktion dünnflüssigen klaren Nasensekrets aus. Im Anschluss schwillt die Nasenschleimhaut an und sorgt so für eine verstopfte Nase mit erschwelter Nasenatmung.

Zur Behandlung des Erkältungsschnupfens haben wir mit Otrivin Duo einen ausgezeichneten Nasenspray zur Verfügung. Otrivin Duo ist der erste und einzige Nasenspray, der die verstopfte Nase befreit und die rinnende Nase stoppt. Denn Otrivin Duo ist ein Nasenspray mit Zweifachwirkung durch die zwei Wirkstoffe Xylometazolin und Ipratropium. Xylometazolin wirkt abschwellend, da es zur Verengung der Blutgefäße führt. So nimmt die Schwellung der Schleimhäute ab und man bekommt wieder besser Luft. Ipratropium hemmt die Nasensekretion und die rinnende Nase wird gestoppt.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Zeckenschutzimpfaktion aufmerksam machen. Wenn Sie sehr viel Zeit in unserer wunderschönen Natur verbringen, dann sollten Sie zur Zeckenschutzimpfung gehen. Denn nur durch die Impfung können Sie sich vor einer schweren Erkrankung mit bleibenden Dauerschäden schützen.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im März

- 02.03.:** Notaramtstag mit Notar Mag. Simon Emerich
im Gemeindeamt in Röthis, 16.30–18.00 Uhr
- 14.03.:** Wir pflegen und schneiden Rosen mit Rudi Waibel
beim Familie Bömcke, Kästenholz 22, 6832 Röthis, 14.00 Uhr
- 15.03.:** Suppensonntag der Pfarre Röthis
zugunsten „Kinder in Uganda e.V.“, im Vereinshaus in Röthis,
11.00–13.30 Uhr
- 18.03.:** Notaramtstag mit Notar Dr. Andreas Huber
im Gemeindeamt in Sulz, 14.30 Uhr
- 20.03.:** Besinnliches in der Fastenzeit
mit Pfarrer Matthias Bitsche, im Foyer der Volksschule Sulz,
14.30 Uhr
- 26.03.:** Offenes Singen mit Irmbert und Robert
im Foyer des VorderlandHUS in Röthis, 11.00–13.30 Uhr

Zeckenschutzimpfaktion 2026

Auch heuer gibt es wieder eine **Zeckenschutzimpfaktion**. In der Zeit vom **1.2. bis 31.8.2026** sind die FSME-Impfstoffe zu stark vergünstigten Preisen in der Apotheke erhältlich.

Die **FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine Viruserkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Zentralnervensystems führt. Die Symptome der FSME können einer Grippe ähnlich sein wie z.B. Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Nackensteifigkeit. Die Erkrankung kann zu bleibenden Dauerschäden wie Lähmungen oder langandauernder Rekonvaleszenz führen, aber auch tödlich enden.



Vitamin-D-Bestimmung in der Apotheke!

Vitamin D ist ein essenzielles, fettlösliches Vitamin, das wesentlich zur Calciumaufnahme, Knochenstabilität, Muskelfunktion und zum Immunsystem beiträgt. Es wird primär durch UVB-Sonnenstrahlung in der Haut gebildet (80–90 %), während die Nahrung (z.B. fettiger Fisch, Eier) nur wenig beiträgt. Die Gesundheit hängt direkt mit dem Vitamin-D-Wert zusammen, daher ist die Bestimmung so wichtig wie Blutdruckmessen

oder der Wert für Cholesterin. Eine Supplementierung ist besonders in den Wintermonaten sinnvoll. Sie haben nun die Möglichkeit, Ihren Vitamin-D-Status bei uns in der Apotheke mit Hilfe unseres neuen Laborgerätes bestimmen zu lassen.



Fotos: © Schlegelfotos (r.m.), New Africa (r.u.), beide shutterstock.com

Aktion des Monats

Im Monat **März** bekommen Sie den
Otrivin Duo Nasenspray € 1,50 günstiger.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

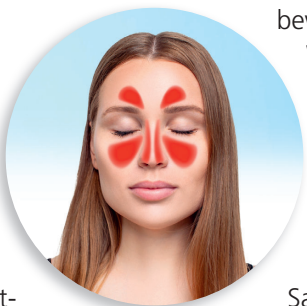
Wenn die Nase ständig zwickt

Wer kennt es nicht? Ein dauerhaftes Zwicken, Druckgefühl oder Brennen in der Nase ist mehr als nur lästig und weist häufig auf eine Reizung oder Entzündung der Nasenschleimhaut oder der Nasennebenhöhlen hin.

Diese luftgefüllten Hohlräume stehen über feine Öffnungen mit der Nase in Verbindung und sind für einen reibungslosen Sekretabfluss auf intakte Schleimhäute angewiesen. Ist dieses empfindliche System durch Infekte, Allergien, trockene Luft oder anatomische Engstellen gestört, kann sich Sekret stauen. Typische Folgen sind Druck im Gesichtsbereich, ziehende Schmerzen und ein anhaltendes Zwicken in der Nase.

Akute Entzündung: meist vorübergehend

Akute Entzündungen der Nasennebenhöhlen entstehen häufig im Zusammenhang mit einem Schnupfen. Viren reizen die Schleimhäute, sie schwellen an und der Sekretabfluss wird behindert. Typisch sind ein verstopftes Nasengefühl, Druck im Gesicht, Kopfschmerzen und manchmal ein vermindertes Riechvermögen. In vielen Fällen klingen diese Beschwerden innerhalb weniger Tage bis zwei Wochen wieder ab, sofern die Schleimhäute entlastet und ausreichend befeuchtet werden.



Chronische Beschwerden: wenn das Zwicken bleibt

Halten die Symptome länger als zwölf Wochen an oder kehren sie immer wieder, spricht man von einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung. Hier spielen neben Infekten oft weitere Faktoren eine Rolle, etwa Allergien, dauerhaft trockene Raumluft, Nasenscheidewandverkrümmungen oder eine anhaltende Reizung durch Umweltstoffe. Das Zwicken ist dann weniger stark, dafür aber hartnäckig, begleitet von Druck, Schleimbildung und allgemeinem Unwohlsein im Kopfbereich.

Hausmittel zur Linderung

Zur Unterstützung der Schleimhäute haben sich einfache Hausmittel bewährt. Inhalationen mit

Wasserdampf befeuchten die Nase und helfen, feststehendes Sekret zu lösen. Zusätze wie Salz können die Wirkung verstärken. Auch regelmäßige Nasenspülungen mit isotonischen Salzlösungen fördern die Reinigung der Nasenhöhlen. Warme Umschläge im Bereich von Stirn und Wangen werden von vielen Betroffenen als wohltuend empfunden, da sie die Durchblutung anregen und den Druck lindern können. Wichtig ist zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um das Sekret dünnflüssig zu halten.

Unterstützung aus der Apotheke

In der Apotheke stehen verschiedene Mittel zur Verfügung. Befeuchtende Nasensprays oder -salben unterstützen die Regeneration trockener und gereizter Schleimhäute. Salzlösungen zur Nasenspülung können die Selbstreinigung der Nase fördern und Reizstoffe ausspülen. Pflanzliche Zubereitungen mit schleimlösenden oder entzündungs-



hemmenden Eigenschaften werden häufig begleitend eingesetzt, insbesondere bei wiederkehrenden Beschwerden. Ziel all dieser Maßnahmen ist es, die Schleimhäute zu beruhigen, den Sekretabfluss zu verbessern und das unangenehme Zwicken zu reduzieren.

Wann ärztlicher Rat sinnvoll ist

Treten Fieber, starke Schmerzen, eitriges Sekret oder eine deutliche Verschlechterung des Allgemeinbefindens auf, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Auch bei länger anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden sollte die Ursache gezielt untersucht werden. Ein dauerhaftes Zwicken in der Nase weist häufig auf überlastete Nasennebenhöhlen hin und lässt sich durch frühzeitige Pflege, Hausmittel und unterstützende Maßnahmen aus der Apotheke oft wirksam lindern.

Ihre Vorderland-Apotheke

**Mag. pharm.
Walter Barbisch**

Walter Barbisch



FÜR SIE IM EINSATZ IM MÄRZ 2026

Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Mittwoch, 11. März	Dienstag, 17. März 18.00 – 18.30 Uhr
Sonntag, 22. März	Samstag, 28. März 17.00 – 19.00 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	So	Dr. Elsensohn, Weiler
2	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
3	Di	Dr. Linder, Meiningen
4	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
5	Do	Dr. Calvo Silva, Rankweil
6	Fr	Dr. Walser, Sulz
7	Sa	Dr. Linder, Meiningen
8	So	Dr. Calvo Silva, Rankweil
9	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
10	Di	DDr. Beer, Klaus
11	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
12	Do	Dr. Gehrman, Klaus
13	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
14	Sa	Dr. Walser, Sulz
15	So	Dr. Gehrman, Klaus
16	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
17	Di	Dr. Mann-Baldauf, Rankweil
18	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
19	Do	Dr. Grotti, Meiningen
20	Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
21	Sa	Dr. Schwarz, Rankweil
22	So	Dr. Lenhart, Rankweil
23	Mo	Dr. Krismer, Muntlix
24	Di	Dr. Walser, Sulz
25	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
26	Do	Dr. Gehrman, Klaus
27	Fr	DDr. Beer, Klaus
28	Sa	Dr. Krismer, Muntlix
29	So	Dr. Wöb, Rankweil
30	Mo	Dr. Gehrman, Klaus
31	Di	DDr. Beer, Klaus
DDr. Beer, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Gehrman, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(0 55 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(0 55 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(0 55 22) 4 21 80
Dr. Wöb, Rankweil		(0 55 22) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(0 55 22) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(0 55 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Schwarz, Rankweil		(0 55 22) 2 28 40

Otrivin Duo

- Befreit die Nase
- Stoppt das Rinnen
- Bis zu 8 Stunden Erleichterung



entgeltliche Einschaltung

BG-IV OTN 25003

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 01.2025. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich.

www.otrivin-schnupfen.at



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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

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

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

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

