

A Sulz **Vital**

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

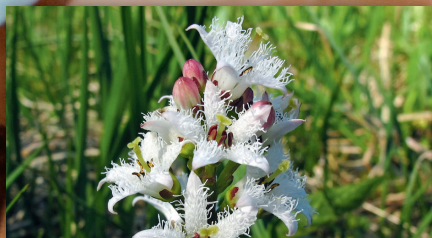
April 2026



Frisch in den **Frühling**



Sport: Yoga anfangen,
ohne beweglich zu sein?



Vorgestellt:
Der Fieberklee



Ernährung:
Henne oder Ei?



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.
Rebeka Bechtold



Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits im März hat bei uns der Frühling kräftig Einzug gehalten. Die Temperaturen sind nahe an die zwanzig Grad Marke geklettert. Die Pollenbelastung hat dadurch extrem zugenommen und für die Heuschnupfen Geplagten unter uns ist wieder eine leidensvolle Zeit angebrochen. Durch die warmen Temperaturen lassen sich viele Frauen verleiten, leicht bekleidet außer Haus zu gehen. Wenn Frauen auf kaltem Untergrund sitzen oder kalte Füße bekommen, sind sie sehr empfänglich für eine Blasenentzündung. Sie ist die häufigste bakterielle Infektionskrankheit bei Frauen. Jede fünfte Frau ist einmal pro Jahr davon betroffen.

Vermehrter Harndrang und Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen sind die häufigsten Symptome einer Blasenentzündung. Betroffen sind die unteren Harnwege, also Harnröhre und Blase. Die häufigsten Auslöser sind Bakterien aus dem Darmtrakt, sogenannte E.-coli-Bakterien. Gelangen sie in die Harnröhre und steigen dann in die Blase auf, können sie dort eine Entzündung verursachen. Gründe für die Entstehung einer Blasenentzündung sind ungeeignete Intimpflege, zu kleine Trinkmengen, unvollständige Blasenentleerung und allgemeine Abwehrschwäche durch Erkältung, Unterkühlung oder Stress. Bei einer starken Entzündung findet sich auch Blut im Urin. In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung mit leichter Symptomatik (Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen und häufiges Wasserlassen) kann eine Selbstmedikation mit unseren D-Mannose-Sachets in Betracht gezogen werden. D-Mannose bindet sich an entzündungsverursachenden Bakterien und blockiert so deren Anheften in den Harnwegen. Die deaktivierten Bakterien werden zusammen mit der gebundenen D-Mannose über den Harn ausgeschwemmt. Das ebenfalls enthaltene Cranberryfruchtextrakt mit den speziellen Inhaltsstoffen, den so genannten Proanthocyanidinen, erschwert das Anheften von Krankheitserregern an der Blasen- und Harnröhrenwand, dadurch wird ihre Vermehrung im Harn verringert.

Bei akutem Bedarf werden die ersten drei Tage morgens und abends ein Sachet in ausreichend Wasser aufgelöst und anschließend getrunken. Ab dem vierten Tag wird nur noch einmal täglich abends ein Sachet verwendet. Als vorbeugende Maßnahme – auch zur Langzeitanwendung geeignet – genügt einmal täglich ein Sachet.

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

Wichtige Termine im April

- 08.04.:** **Kompostieren im Hausgarten – fruchtbare Erde selbstgemacht**, bei Stauden Kopf in Sulz, 17.30–20.00 Uhr
- 11.04.:** **Röthner Schloßkonzerte** im Schloßle in Röthis, 19.00 Uhr. Liederabend mit Sängerin Ingrid Zumtobel-Amann und Pianistin Hanna Bachmann
- 15.04.:** **Kostenlose Rechtsberatung** durch Notar Dr. Richard Forster im Gemeindeamt in Zwischenwasser, 16.30–18.00 Uhr
- 16.04.:** **Dachbegrünung leicht gemacht – Grundlagen & Praxis** Beim Torkelbaum des Gemeindeamts in Röthis, 16.30–19.30 Uhr
- 18.04.:** **Landschaftsreinigung in Sulz** Treffpunkt beim Sportplatz in Sulz, 13.30 Uhr
- 18.04.:** **Frühjahrskonzert der Harmoniemusik Muntlix** im Frödischsaal, 20.00 Uhr
- 23.04.:** **Offenes Singen mit Irmbert und Robert** im Foyer des VorderlandHUS in Röthis, 15.00–17.00 Uhr
- 25.04.:** **Frühjahrskonzert des Musikverein Harmonie Röthis** im Röthnersaal, 20.00 Uhr
- 25.04.:** **Konzert des Musikverein Cäcilia Batschuns** im Mehrzwecksaal Batschuns, 19.00 Uhr
- 25.04.:** **Pflanzentauschbörse des OGV Sulz-Röthis** beim Schloßle in Röthis, 9.00–12.00 Uhr
- 26.04.:** **Pfarrcafé im Pfarrheim in Röthis** nach dem Gottesdienst, 11.00–13.00 Uhr

Gerüchte!

Weder wird die Vorderland-Apotheke verkauft bzw. sperrt zu, noch gehe ich in Pension. Wahr ist, dass die Liegenschaft/Immobilie, in der sich die Apotheke befindet bzw. einge-mietet ist, verkauft wird. Das heißt, die Vorderland-Apotheke bleibt am gleichen Standort und bekommt lediglich einen neuen Vermieter. Außerdem habe ich am 24. März meinen sechzigsten Geburtstag gefeiert und freue mich nach wie vor jeden Tag meine Kunden und Patienten mit meinem Team bestmöglich und kompetent beraten und versorgen zu dürfen.



Aktion des Monats

Im Monat **April** erhalten Sie unsere
D-Mannose Sachets € 2,- günstiger.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Wenn der Körper wieder in Bewegung kommt: Muskelprobleme im Frühling

Mit den ersten warmen Tagen steigt die Motivation, sich wieder mehr im Freien zu bewegen. Nach oft bewegungsärmeren Wintermonaten ist der Bewegungsapparat diese plötzliche Mehrbelastung jedoch nicht immer gewohnt. Muskelkater, Verspannungen, Zerrungen oder Überlastungsbeschwerden sind typische Begleiter des sportlichen Neustarts im Frühling.

Während der Wintermonate werden Muskulatur und Sehnen bei vielen Menschen weniger beansprucht. Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination nehmen unmerklich ab. Wird die Aktivität im Frühjahr rasch gesteigert, reagiert das Gewebe empfindlich. Kleinste Mikroverletzungen in den Muskelfasern führen zu dem bekannten verzögert einsetzenden Muskelkater. Auch Sehnenansätze und Bänder können durch ungewohnte Belastung gereizt werden. Hinzu kommt, dass kühlere Morgenstunden im Frühling die Muskulatur anfälliger für Zerrungen machen, wenn ohne ausreichendes Aufwärmen trainiert wird. Neben sportlichen Aktivitäten spielt auch die Gartenarbeit eine Rolle. Längeres Arbeiten in gebückter Haltung oder mono-



tone Bewegungen können Verspannungen im Schulter- und Lendenbereich begünstigen.

Bewährte Hausmittel zur Linderung

Bei unkompliziertem Muskelkater stehen einfache Maßnahmen im Vordergrund. Moderate Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und unterstützt die Regeneration. Wärme in Form von warmen Bädern oder Wärmflaschen entspannt die Muskulatur und steigert die lokale Durchblutung. Auch durchblutungsfördernde Einreibungen auf pflanzlicher Basis werden traditionell angewendet. Sanfte Dehnübungen und lockeres Ausrollen mit einer Faszienrolle können Spannungszustände zusätzlich reduzieren. Bei akuten Zerrungen oder Prellungen ist hingegen zunächst Kühlung sinnvoll, um Schwellungen zu begrenzen.

Erst nach Abklingen der akuten Phase sollte auf Wärme umgestellt werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt ebenfalls die Stoffwechselprozesse im Muskelgewebe.

Unterstützung aus der Apotheke

In der Apotheke stehen verschiedene topische Präparate zur Verfügung, die je nach Beschwerdebild ausgewählt werden können. Kühlende Gele kommen bei frischen Überlastungen zum Einsatz, während wärmende Salben oder Pflaster bei chronischen Verspannungen wohltuend wirken. Pflanzliche Wirkstoffe wie Arnika oder Beinwell werden traditionell bei stumpfen Verletzungen angewendet. Bei stärkeren Schmerzen können lokal wirkende entzündungshemmende Zubereitungen



kurzfristig sinnvoll sein, sofern keine Kontraindikationen bestehen. Ergänzend spielt die Versorgung mit Magnesium eine Rolle, insbesondere bei erhöhter sportlicher Belastung oder Neigung zu Muskelkrämpfen. Auch Kombinationspräparate mit ausgewählten Mikronährstoffen zur Unterstützung des Energiestoffwechsels sind empfehlenswert.

Prävention als Schlüssel zum sportlichen Neustart

Damit Muskelprobleme gar nicht erst entstehen, sollte die Belastung schrittweise gesteigert werden. Aufwärmübungen bereiten Muskeln und Sehnen auf die Aktivität vor, regelmäßige Dehnphasen erhalten die Beweglichkeit. Geeignetes Schuhwerk und ergonomische Bewegungsabläufe reduzieren Fehlbelastungen. So gelingt ein gesunder, aktiver Start in die warme Jahreszeit! 🌱

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch



Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Donnerstag, 2. April	Dienstag, 7. April 18.00 – 18.30 Uhr Mittwoch, 8. April 18.00 – 18.30 Uhr
Montag, 13. April	Sonntag, 19. April 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Freitag, 24. April	Dienstag, 28. April 18.00 – 18.30 Uhr Mittwoch, 29. April 18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1 Mi	Dr. Wöb, Rankweil
2 Do	Dr. Gehrman, Klaus
3 Fr	DDr. Beer, Klaus
4 Sa	Dr. Krismer, Muntlix
5 So	Dr. Wöb, Rankweil
6 Mo	Dr. Gehrman, Klaus
7 Di	Dr. Linder, Meiningen
8 Mi	Dr. Krismer, Muntlix
9 Do	Dr. Grotti, Meiningen
10 Fr	Dr. Walser, Sulz
11 Sa	Dr. Schwarz, Rankweil
12 So	DDr. Beer, Klaus
13 Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
14 Di	DDr. Beer, Klaus
15 Mi	Dr. Calvo Silva, Rankweil
16 Do	Dr. Gehrman, Klaus
17 Fr	Dr. Wöb, Rankweil
18 Sa	Dr. Böhm, Rankweil
19 So	Dr. Linder, Meiningen
20 Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
21 Di	Dr. Walser, Sulz
22 Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
23 Do	Dr. Gehrman, Klaus
24 Fr	Dr. Elsensohn, Weiler
25 Sa	Dr. Walser, Sulz
26 So	Dr. Lenhart, Rankweil
27 Mo	Dr. Böhm, Rankweil
28 Di	Dr. Linder, Meiningen
29 Mi	Dr. Calvo Silva, Rankweil
30 Do	Dr. Mozes, Rankweil
DDr. Beer, Klaus	(055 23) 575 00
Dr. Gehrman, Klaus	(055 23) 575 00
Dr. Grotti, Meiningen	(055 22) 395 64
Dr. Linder, Meiningen	(055 22) 395 64
Dr. Elsensohn, Weiler	(055 23) 237 01
Dr. Walser, Sulz	(055 22) 423 50
Dr. Krismer, Muntlix	(055 22) 421 80
Dr. Wöb, Rankweil	(055 22) 449 70
Dr. Lenhart, Rankweil	(055 22) 450 22
Dr. Böhm, Rankweil	(055 22) 411 00
Dr. Mozes, Rankweil	(055 22) 411 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil	(055 22) 460 63
Dr. Schwarz, Rankweil	(055 22) 228 40



VORDERLAND-APOTHEKE

Mag. Barbisch's

D-MANNOSE SACHETS

Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Cranberryfruchtextrakt und Vitaminen

Zur optimalen Unterstützung einer gesunden Blase und normal beschaffener Harnwege. Funktioniert auch ideal zur Vorbeugung!



entgeltliche Einschaltung

✓ hochdosierte D-Mannose (3.500 mg)
 ✓ Cranberry-Extrakt mit 40 mg PAC
 ✓ mit Vitamin C & Vitamin D für das Immunsystem

JETZT NUR €23,90

D-MANNOSE SACHETS
 Zur Unterstützung für eine gesunde Blase und normal beschaffene Harnwege.
 Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Cranberryfruchtextrakt und Vitaminen
 Zur optimalen Unterstützung einer gesunden Blase und normal beschaffener Harnwege.

10 Sachets



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

