

A Sulz **Vital**

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Mai 2026



Stoffwechsel-Booster

Kleine Tricks für mehr Energie und Aktivität



**Sport: Trendsport HIIT
einfach erklärt**



**Vorgestellt:
Der Erdbeerbaum**



**Rhabarber: Nicht nur als
Schorlenzusatz beliebt**



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,

durch den heftigen Wintereinbruch Ende März mit starken Schneefällen bis in die Täler wurde die Schisaison auch in mittleren Lagen bis Ostermontag gesichert. Über die Osterfeiertage kam der Frühling wieder zurück und wir wurden mit viel Sonnenschein und Temperaturen nahe an die 25°C Marke verwöhnt. Durch die warmen Temperaturen hat die Pollenbelastung stark zugenommen und die Heuschnupfen Geplagten unter uns wurden von den klassischen Heuschnupfen Symptomen heimgesucht. Wie man sich vor einer starken Pollenbelastung schützen kann bzw. einen allergischen Schnupfen vorbeugend behandeln kann, lesen Sie nebenan.

Viele von uns kämpfen nach wie vor mit der Frühjahrsmüdigkeit, die sich mit folgenden Symptomen bemerkbar macht: Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Empfindlichkeit, Erschöpfung und Gereiztheit. Die Ursache liegt darin, dass im Frühjahr die Produktion von Melatonin (Schlafhormon), das für den erholsamen Schlaf in der Nacht sorgt, gedrosselt wird und mit zunehmendem Tageslicht mehr vom Hormon Serotonin, das für die Aktivierung des Körpers und für die gute Stimmung zuständig ist, gebildet wird. Diese Umstellung ist aber für den Körper anstrengend und erschöpft uns. Die regelmäßige Einnahme des Tonikums Leaton complete kann uns bei dieser Umstellung sehr hilfreich sein.

Das Tonikum Leaton ist in 3 verschiedenen Zusammensetzungen am Markt (classic, sine und complete). Leaton classic enthält 10 lebensnotwendige Vitamine, Koffein und Wermut. Sozusagen der Klassiker für den täglichen Gebrauch, um den Vitaminbedarf optimal zu decken und für eine spürbare Stärkung. Der Wermutwein regt den Magen und die Galle an, hilft bei Blähungen und Völlegefühl und kann das körpereigene Abwehrsystem stärken. Leaton sine enthält keinen Alkohol und Zucker und ist daher für Diabetiker geeignet. Leaton complete enthält neben den 10 lebenswichtigen Vitaminen, Koffein und Wermut auch noch zusätzlich 5 wichtige Vitalstoffe (Ginkgo, Ginseng, Lecithin, Lutein und Lycopin). Daher ist es speziell geeignet für Personen, die einen zusätzlichen Energiebedarf bei besonderer körperlicher oder geistiger Belastung haben.

Zum Schluss möchte ich noch auf die Zeckenschutzimpfung 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 Mai

04.05.: Notarberatung in Röthis

Notar Mag. Simon Emerich aus Feldkirch steht für die Beratung in verschiedenen Rechtsfragen im Gemeindeamt in Röthis zur Verfügung, 16.30 Uhr

06.05.: Notar-Amtstag in Sulz

Notar Dr. Richard Forster aus Feldkirch steht im Gemeindeamt in Sulz für kostenlose Rechtsauskünfte zur Verfügung, 16.30–18.00 Uhr

06.05.: Kostenlose Rechtsberatung in Zwischenwasser

Notar Dr. Johannes Egel aus Feldkirch steht für eine kostenlose Rechtsberatung im Gemeindeamt in Zwischenwasser zur Verfügung, 16.30–18.00 Uhr

09.05.: Wir bauen ein Igelhaus und/oder einen Nistkasten für Meisen in der Mittelschule in Sulz-Röthis, 09.00 – 11.30 Uhr

15.05.: Biotop-Exkursion: „Artenvielfalt im Kleinen entdecken“

Treffpunkt: Beim Eingang Schwimmbad Frutza, 17.00 Uhr

21.05.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert

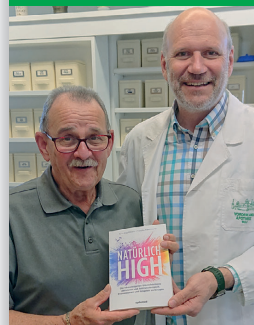
im Foyer des VorderlandHUS in Röthis, 15.00–17.00 Uhr

Lectranal – die natürliche Hilfe für Allergiegeplagte

Neben den üblichen schulmedizinischen antiallergischen Medikamenten gibt es nun eine Langzeitbehandlung auf natürlicher Basis, die ebenfalls zu einer Reduzierung der Allergiesymptome führt. Die Traganthwurzel, enthalten in **Lectranal**, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange zur Bekämpfung allergischer Symptome verwendet. Die Wirkung beruht auf einem immunmodulierenden Effekt. Durch die Hemmung der Histaminfreisetzung kommt es zu einer Reduktion der Allergiesymptome. Neben der Pollenallergie kann **Lectranal** auch bei Tierhaarallergie und Hausstaubmilbenallergie eingesetzt werden. Jetzt neu gibt es einen **Lectranal Allergiesaft Junior** für Kinder ab 3 Jahren und **Lectranal intens** zur Akut-Behandlung.



Gewinner beim Sulz-Vital-Preisrätsel



Es lohnt sich beim Sulz-Vital-Preisrätsel mitzumachen. Schon wieder hat ein begeisterter und treuer Sulz-Vital Leser gewonnen. Herr Joachim Gerbert aus Muntlix hat beim Preisrätsel der Jänner Ausgabe das richtige Lösungswort (Nussknacker) eingeschickt und gewonnen. Er erhält das Buch „Natürlich High – Die körpereigenen Glückshormone aktivieren und Depressionen, Ängste und Antriebslosigkeit dauerhaft loswerden“. Auf dem Bild sehen Sie den glücklichen Gewinner bei der Preisübergabe in der Vorderland-Apotheke in Sulz durch Mag. pharm. Walter Barbisch.

Aktion des Monats

Im Monat **Mai** erhalten Sie beim Kauf **einer Flasche Leaton € 2,- Rabatt** und beim Kauf von **zwei Flaschen € 5,- Rabatt**.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Nährstoffmangel im Frühling

Wenn der Körper jetzt Unterstützung braucht

Mitten im Frühling, wenn die Tage im Mai spürbar länger werden und die Natur in voller Blüte steht, erwacht auch der menschliche Organismus aus dem „Wintermodus“. Doch nicht selten geht diese Phase mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder erhöhter Infektanfälligkeit einher. Hinter diesen unspezifischen Beschwerden kann ein saisonaler Nährstoffmangel stehen, der sich gerade jetzt bemerkbar macht. Warum gerade jetzt?

Der Übergang von der kalten in die warme Jahreszeit stellt besondere Anforderungen an den Stoffwechsel – und genau hier zeigt sich, wie gut die Versorgung mit essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen tatsächlich ist.

Leere Speicher nach dem Winter

Während der Wintermonate ist die Ernährung häufig einseitiger, frische Lebensmittel stehen seltener auf dem Speiseplan, und der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigt durch Lichtmangel und Infektbelastung. Besonders betroffen sind Vitamin D, Vitamin C, Eisen sowie B-Vitamine. Auch Magnesium und Zink können in dieser Zeit zu kurz kommen. Im Mai, wenn der

Körper wieder aktiver wird und der Stoffwechsel hochfährt, treten diese Defizite deutlicher zutage. Müdigkeit, Konzentrationschwäche oder Muskelschwäche können erste Hinweise sein. Nach den lichtarmen Monaten sind die Vitamin-D-Speicher oft erschöpft und füllen sich trotz zunehmender Mai-Sonne nur langsam wieder auf. Gleichzeitig bleibt Vitamin C für das Immunsystem essenziell, doch selbst bei größerem Angebot an frischem Obst und Gemüse wird der Bedarf nicht immer vollständig gedeckt.

Frische Vielfalt – aber nicht immer ausreichend

Der Frühling erweitert zwar das Angebot an frischen Lebensmitteln wie grünem Gemüse, Beeren und Vollkornprodukten, die wichtige Mikronährstoffe liefern. Dennoch ist die Versorgung im Mai nicht automatisch optimal: Ein veränderter Lebensstil, mehr Aktivität oder einseitige Ernährung können Defizite begünstigen, sodass insbesondere Personen mit erhöhtem Bedarf von einer gezielten Unterstützung profitieren.

Gezielte Ergänzung aus der Apotheke

Apotheken bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, Nährstoffdefizite sinnvoll auszugleichen. Ohne konkrete Präparate zu nennen, stehen verschiedene Darreichungsformen zur Verfügung, die individuell angepasst werden können. Dazu zählen Kombinationspräparate mit Vitaminen und Mineralstoffen, gezielte Einzelpräparate etwa für Vitamin D oder Eisen sowie Tonika zur allgemeinen Kräftigung. Gerade im Mai sind Präparate zur Unterstützung des Immun-



systems, zur Reduktion von Müdigkeit und zur Förderung der Regeneration besonders gefragt. Auch pflanzliche Zubereitungen, die traditionell zur Stärkung eingesetzt werden, können ergänzend sinnvoll sein.

Den Frühling aktiv nutzen

Mitten im Frühling bietet der Mai ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus zunehmender Sonneneinstrahlung, frischen Lebensmitteln und mehr Bewegung unterstützt die Regeneration – vorausgesetzt, die Nährstoffversorgung stimmt. Ein bewusster Blick auf die eigene Ernährung und gegebenenfalls eine gezielte Ergänzung können helfen, die typischen Frühjahrstiefs zu überwinden und mit neuer Energie in die kommenden Monate zu starten.

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Walter Barbisch



Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Dienstag, 5. Mai	Donnerstag, 14. Mai	10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 16. Mai		17.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 27. Mai	Mittwoch, 20. Mai	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
2	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
3	So	Dr. Elsensohn, Weiler
4	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
5	Di	Dr. Walser, Sulz
6	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
7	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
8	Fr	Dr. Calvo Silva, Rankweil
9	Sa	Dr. Grotti, Meiningen
10	So	Dr. Wöb, Rankweil
11	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
12	Di	DDr. Beer, Klaus
13	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
14	Do	Dr. Gehrmann, Klaus
15	Fr	Dr. Böhm, Rankweil
16	Sa	Dr. Gehrmann, Klaus
17	So	Dr. Mozes, Rankweil
18	Mo	Dr. Calvo Silva, Rankweil
19	Di	Dr. Walser, Sulz
20	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
21	Do	Dr. Grotti, Meiningen
22	Fr	Dr. Wöb, Rankweil
23	Sa	Dr. Walser, Sulz
24	So	DDr. Beer, Klaus
25	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
26	Di	Dr. Linder, Meiningen
27	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
28	Do	Dr. Krismer, Muntlix
29	Fr	Dr. Walser, Sulz
30	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
31	So	Dr. Lenhart, Rankweil
DDr. Beer, Klaus		(055 23) 575 00
Dr. Gehrmann, 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

LEATON®
hergestellt in
ÖSTERREICH*

mit Liebe GESCHENKT.

LEATON® complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopin

Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft

*Mit Zutaten aus EU- und Nicht-EU-Ländern.

entgeltliche Einschaltung

LEA-0137-2310



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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

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

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

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

