



# Sulz Vital

*Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland*

Juni 2026



## Nein zum Urlaubsstress



Wingfoiling: Schwerelos  
übers Wasser gleiten



Vorgestellt:  
Der Frauenmantel



Chirimoya: Die Mischung  
aus Banane und Vanille



*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,**

diejenigen unter uns, die ihren Sommerurlaub nicht an die Schulferien der Kinder anpassen müssen, verbringen ihn bereits gerne im Juni in der sogenannten Vorsaison, wo weniger Touristen unterwegs sind und die Temperaturen – speziell in den südlichen Ländern – noch angenehm sind. Trotz der hohen Teuerungsrate und den stark gestiegenen Benzinpreisen ist laut einer Umfrage unter den Reisebüros der Reiseboom nach wie vor ungebrochen. Durch den Irankrieg haben sich die Reiseziele ein wenig verschoben. Vermehrt werden südliche europäische Destinationen gebucht wie Italien, Spanien, Griechenland oder Kroatien, wo das schöne Wetter meistens ein Garant ist. Neben weißen Sandstränden mit türkisblauem Meerwasser punkten diese Länder auch mit kultureller Vielfalt und gesunder mediterraner Kost.

Wenn wir uns lange an der Sonne aufhalten, müssen wir unsere Haut durch das Auftragen eines Sonnenschutzproduktes schützen. Nicht nur auf den notwendigen Lichtschutzfaktor kommt es an, sondern auch auf die richtige Menge, die aufgetragen wird. Wer hier einen Fehler begeht, riskiert einen Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand ist meistens eine Verbrennung der Haut ersten Grades. Die Haut ist leicht bis stark gerötet und berührungsempfindlich, oft einhergehend auch mit Juckreiz und Schmerzen. Zur Behandlung eignen sich besonders ALOE VERA Gel und Spray von Apoforce. Sie kühlen, lindern die Rötung, beruhigen die gereizte und juckende Haut, spenden Feuchtigkeit und unterstützen so den natürlichen Heilungsprozess.

Aloe Vera, die Wüstenlilie, ist eine echte Überlebenskünstlerin. Feuchtigkeit zu erhalten, zählt zum persönlichen täglichen Überlebenstraining der Wüstenpflanze. Sie übersteht extrem lange Trockenzeiten völlig ohne Wasser, denn sie zehrt vom riesigen Wasser-Reservoir in ihren fleischigen Blättern. Der große Feuchtigkeitsspeicher in der Blättern der Aloe Vera entwickelt sich im Laufe von drei bis fünf Jahre zu einem natürlichen Pflanzengel mit einem wahren Füllhorn an wertvollen Inhaltsstoffen.

Das kostbare Gel wird aus den frischen Blättern der Aloe barbadensis gewonnen und besitzt antibakterielle, entzündungshemmende, wundheilende und feuchtigkeitserhaltende Effekte. Wegen dieser besonderen Eigenschaften findet Aloe Vera in der traditionellen Heilkunde ein breites Anwendungsspektrum, z. B. bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Akne, Neurodermitis, Prellungen, Muskelverspannungen, Insektenstichen, Sonnenbrand oder Brandwunden. Die ALOE VERA Produkte von Apoforce enthalten das reine Gel der Aloe barbadensis aus kontrolliertem Anbau in Mischkulturen.

*Walter Barbisch*

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

## Wichtige Termine im Juni

- 02.06.: Jass- und Spielenachmittag im Brockenhaus in Sulz**  
14.00 Uhr, eine Veranstaltung von VORARLBERG 50 plus Sulz/Röthis/Viktorsberg
- 03.06.: Kreatives Flechten**  
mit Renate Moosbrugger und Sigrid Schertler in der Volksschule Sulz, 18.00–21.00 Uhr
- 11.06.: Dämmerchoppen im Gasthaus Sterna in Muntlix**  
mit der Harmoniemusik Muntlix, 19.30 Uhr
- 13./14.06.: Kunscht im Kear**  
Über 50 KünstlerInnen werden an etwa 15 Ausstellungsorten ihre Werke präsentieren
- 16.06.: Öffentliche Probe des Musikverein Harmonie Röthis**  
in der Schulgasse in Röthis, 19.00 Uhr. Nur bei guter Witterung.
- 20.06.: Vereinsausflug des OGV Sulz-Röthis**  
Fahrt mit dem Oberstdorfer Marktbähnle.  
Treffpunkt: Vereinshaus Röthis, 07.30 Uhr
- 25.06.: Offenes Singen mit Irmbert und Robert**  
im Foyer des VorderlandHUS in Röthis, 15.00–17.00 Uhr

## Wettervorhersage am Siebenschläfertag?

Der Siebenschläfertag am 27. Juni ist ein traditioneller Lostag, der vor allem durch Bauernregeln zur Wettervorhersage bekannt ist und auf die Legende der Sieben Schläfer von Ephesus zurückgeht, in der sieben junge Christen im 3. Jahrhundert in einer Höhle einschliefen und erst nach etwa 200 Jahren wieder erwachten; mit dem gleichnamigen Nagetier hat der Tag also nichts zu tun, auch wenn der Name das vermuten lässt. Berühmt ist die Regel „Wie das Wetter am Siebenschläfer sich verhält, ist es sieben Wochen lang bestellt“, die besagt, dass das Wetter um diesen Termin den Charakter des restlichen Sommers bestimmt, wobei die moderne



Foto: © Dean Drobot, shutterstock.com

Meteorologie zeigt, dass weniger der exakte 27. Juni entscheidend ist als vielmehr eine stabile Großwetterlage zwischen Ende Juni und Anfang Juli, sodass die Aussage vor allem in Regionen wie Süddeutschland und im Alpenraum eine gewisse Trefferquote hat, auch wenn sie keine verlässliche Prognose im wissenschaftlichen Sinne darstellt.

## Aktion des Monats

Im Monat **Juni** erhalten Sie beim Kauf einer Flasche **ALOE VERA Gel** oder **Spray** von Apoforce einen Rabatt von **€ 3,-**.





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

# Insektenstiche & Co. Schnelle Hilfe aus der Apotheke

Mit den warmen Monaten beginnt die Hochsaison für Mücken, Wespen, Bienen und Zecken. Stiche und Bisse sind meist harmlos, führen jedoch häufig zu Rötung, Schwellung und starkem Juckreiz. Ursache sind entzündliche Botenstoffe, die durch den Speichel oder das Gift der Insekten freigesetzt werden. Diese lokalen Hautreaktionen klingen in der Regel innerhalb weniger Tage ab. Also alles harmlos?

Das kommt darauf an: Wichtig ist nämlich die Abgrenzung zu stärkeren Verläufen. Ausgedehnte Schwellungen, ungewöhnlich starke Schmerzen oder gar Beschwerden wie Atemnot und Kreislaufprobleme erfordern eine sofortige ärztliche Abklärung.

## Erste Maßnahmen: Kühlen und beruhigen

Direkt nach dem Stich steht die rasche Linderung im Vordergrund. Bewährt hat sich vor allem die Kühlung der betroffenen Stelle, etwa durch feuchte Umschläge oder Kühlpads. Sie verengt die Blutgefäße und reduziert so Schwellung und Juckreiz. Auch Wärme kann in bestimmten Fällen hilfreich sein: Kurzzeitig angewendet, etwa durch spezielle Wärmeanwendungen, können Eiweißbestand-



teile des Insektengifts verändert und die Reaktion abgeschwächt werden. Zu den klassischen Hausmitteln zählen zudem aufgeschnittene Zwiebeln oder Essigumschläge, die leicht desinfizierend wirken und die Haut beruhigen. Entscheidend ist in jedem Fall, Kratzen zu vermeiden, da dadurch Keime in die Haut eindringen und Infektionen begünstigt werden können.

## Unterstützung aus der Apotheke

Zur gezielten Behandlung stehen in der Apotheke verschiedene bewährte Präparate zur Verfügung. Antihistaminhaltige Gele oder Cremes können die Wirkung des Botenstoffs Histamin hemmen und so Juckreiz sowie Rötung deutlich lindern. Bei stärkeren

Entzündungsreaktionen kommen Zubereitungen zum Einsatz, die Schwellung und Entzündung effektiv reduzieren. Ergänzend bieten sich kühlende Lotionen oder Gele an, häufig mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, die die Haut beruhigen und regenerieren. Die Auswahl sollte stets individuell erfolgen und Alter, Hauttyp sowie mögliche Vorerkrankungen berücksichtigen.

## Besondere Vorsicht bei Bienen, Wespen und Allergien

Ein Bienenstachel sollte vorsichtig entfernt werden. Stiche im Mund- und Rachenraum sind potenziell gefährlich. Bei Anzeichen einer allergischen Reaktion wie Atemnot oder Schwindel ist sofort medizinische Hilfe erforderlich.

## Zecken und Vorbeugung

Zecken sollten rasch und sachgerecht entfernt und die Einstichstelle beobachtet werden. Am besten werden geeignete Hilfsmittel verwendet, etwa eine feine Pinzette, eine spezielle Zeckenkarte



oder -zange. Vorbeugend helfen insektenabweisende Mittel, schützende Kleidung und das Vermeiden stark duftender Kosmetika.

## Expositionsrisiko senken

Vorbeugende Maßnahmen können das Risiko von Stichen deutlich reduzieren. Dazu zählen die Anwendung von insektenabweisenden Mitteln, das Tragen von bedeckender Kleidung im Freien sowie der Verzicht auf stark duftende Kosmetika, die Insekten anziehen können. In Innenräumen bieten Moskitonetze und Schutzgitter zusätzlichen Schutz.

## Die Ruhe bewahren, den Sommer genießen

Insektenstiche lassen sich also meist gut selbst behandeln. Hausmittel und apothekenübliche Präparate bieten dafür eine schnelle Linderung, während die Apotheke bei der Auswahl geeigneter Maßnahmen unterstützt und bei Bedarf weiterverweist!

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.  
Walter Barbisch



# FÜR SIE IM EINSATZ IM JUNI 2026

## Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)	
Sonntag, 7. Juni	Dienstag, 9. Juni	18.00 – 18.30 Uhr
Donnerstag, 18. Juni	Samstag, 13. Juni	17.00 – 19.00 Uhr
Montag, 29. Juni	Dienstag, 30. Juni	18.00 – 18.30 Uhr

## Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Mo	Dr. Calvo Silva, Rankweil
2	Di	DDr. Beer, Klaus
3	Mi	Dr. Calvo Silva, Rankweil
4	Do	Dr. Krismer, Muntlix
5	Fr	Dr. Schwarz, Rankweil
6	Sa	Dr. Linder, Meiningen
7	So	Dr. Schwarz, Rankweil
8	Mo	Dr. Lenhart, Rankweil
9	Di	Dr. Linder, Meiningen
10	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
11	Do	Dr. Mozes, Rankweil
12	Fr	Dr. Gehrman, Klaus
13	Sa	Dr. Wöb, Rankweil
14	So	Dr. Calvo Silva, Rankweil
15	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
16	Di	Dr. Walser, Sulz
17	Mi	Dr. Krismer, Muntlix
18	Do	Dr. Gehrman, Klaus
19	Fr	Dr. Wöb, Rankweil
20	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
21	So	DDr. Beer, Klaus
22	Mo	Dr. Calvo Silva, Rankweil
23	Di	Dr. Walser, Sulz
24	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
25	Do	Dr. Elsensohn, Weiler
26	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
27	Sa	Dr. Walser, Sulz
28	So	Dr. Elsensohn, Weiler
29	Mo	Dr. Böhm, Rankweil
30	Di	DDr. Beer, Klaus
		DDr. Beer, Klaus (055 23) 5 75 00
		Dr. Gehrman, 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. Lenhart, Rankweil (055 22) 4 50 22
		Dr. Böhm, Rankweil (055 22) 4 11 00
		Dr. Mozes, Rankweil (055 22) 4 11 00
		Dr. Calvo Silva, Rankweil (055 22) 4 60 63
		Dr. Schwarz, Rankweil (055 22) 2 28 40

**Apoforce®**

*Aloe Vera*

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!



entgeltliche Einschätzung



- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- lindert den Juckreiz
- brennt nicht



**-3€  
AKTION**



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

