

A Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Juli 2026



Den Sommer genießen

Damit Hitze nicht zur Belastung wird



Hyrox: Ein Fitnesswettbewerb der besonderen Art



Vorgestellt:
Die Bärentraube



Sommergrün-strauchig:
Die Stachelbeere



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,

wenn Sie diese Zeilen lesen, kann es durchaus sein, dass der neue Fußballweltmeister bereits gekürt worden ist. Welche Mannschaft wird es sein? Argentinien, Brasilien oder vielleicht eine europäische Mannschaft wie Frankreich oder Spanien? Im Hochsommer klettern bei uns die Temperaturen gerne über 30 °C, wodurch die Schweißproduktion bei vielen von uns leicht erhöht sein kann. Eine erhöhte Schweißproduktion kann aber durch hormonelle Schwankungen, durch Übergewicht, durch bestimmte Medikamente oder durch emotionale Faktoren (sogenanntes „Stressschwitzen“) begründet sein. Je nach Art und Ursache betrifft eine erhöhte Schweißproduktion entweder den ganzen Körper oder beschränkt sich auf bestimmte Körperregionen mit einer hohen Ansammlung an Schweißdrüsen (z. B. Handflächen, Fußsohlen oder Achselhöhlen).

Ein häufiges Nässegefühl auf der Haut ruft körperliches Unbehagen hervor und kann die Lebensqualität einschränken. Ebenfalls die offensichtlichen Schweißflecken an der Bekleidung können für die Betroffenen sehr unangenehm sein. Schwitzen erfüllt aber beim Menschen viele wichtige Funktionen. An heißen Sommertagen oder bei körperlicher Anstrengung sorgt der Schweiß für die nötige Kühlung der Haut. Auch die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und die Aufrechterhaltung des natürlichen Säureschutzmantels der Haut gehören dazu.

Zur effektiven Beruhigung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz der Arzneipflanze Salbei gut bewährt. Zu diesem Zweck werden die Salbeiblätter innerlich angewendet. In klinischen Untersuchungen konnte durch die Einnahme von Salbei die Schweißsekretion um bis zu 50 % gesenkt werden. Die schweißhemmenden Eigenschaften der Salbeiblätter werden auf die Fülle ihrer Inhaltsstoffe zurückgeführt. Besonders die Rosmarinsäure wird für die schweißregulierende Wirkung der Pflanze verantwortlich gemacht.

Mag. Barbisch's Salbei Kapseln beruhigen eine überschießende Schweißproduktion und sorgen auf natürliche Weise für eine normale Schweißabsonderung. Die Einnahme ist empfehlenswert bei Achselweiß, Nachtschweiß, feuchten Händen, Fußschweiß und bei übermäßigem Schwitzen als Begleiterscheinung der Wechseljahre. Der schweißhemmende Effekt setzt ungefähr zwei Stunden nach der Kapseleinnahme ein und kann bis zu sechs Stunden anhalten.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Juli

- 03.07.: Rosenpflege nach der Blüte mit Rudi Waibel**
18.00–20.00 Uhr im Kästenholz 22 in Röthis.
Rosen im Sommer zurückschneiden und düngen, fördert bei öfter blühenden Rosen die Blütenbildung.
- 05.07.: Pfarrcafé im Pfarrheim in Röthis**
nach dem Sonntagsgottesdienst, 11.00–13.00 Uhr
- 11.07.: Bur:Pur Sommer:)Sound**
Konzert ab Hof mit Sapsarap Revival, ab 19.00 Uhr bei Monika und Armin Ebenhoch, Rautenastraße 40 in Röthis.
Gemütliches Beisammensein mit Bewirtung unter dem Motto „zemma ko, fein ha“
- 18.07.: Konzert der Blue Monday Blues Band**
in der Kleinkunsttankstelle Theatergarage in Sulz, 20.30 Uhr
Ein Abend voller Rhythmus, Groove und echter Live-Energie ist garantiert.

Was tun bei Symptom für Schlaganfall?

Neurologische Ausfälle wie plötzliche Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Sprach- und Sehstörungen sollten niemals unterschätzt werden. Auch wenn die Beschwerden nur kurz auftreten und wieder verschwinden, kann dahinter eine vorübergehende Durchblutungsstörung des Gehirns stecken, die als Warnsignal für einen späteren Schlaganfall gilt. In solchen Fällen sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, da eine schnelle Diagnose und Behandlung das Risiko schwerer Folgeschäden deutlich senken kann. Betroffene sollten nicht abwarten, sondern möglichst rasch eine Klinik oder



Arztpraxis aufsuchen. Wichtig ist zudem, typische Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen. Je schneller gehandelt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu vermeiden und die Gesundheit langfristig zu schützen.

Ich bin der Juli

Paula Dehmel (1862–1918, deutsche Schriftstellerin)

Grüß Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze.
Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiß ich, was ich noch schaffen soll,
die Ähren sind zum Bersten voll.



Aktion des Monats

La Roche Posay/Vichy Sonnenrabattaktion – bis zum 31. August 2026:

3 € Rabatt beim Kauf von 1 Sonnenprodukt

10 € Rabatt beim Kauf von 2 Sonnenprodukten





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Vorsicht bei Urlaubsüberraschungen: Mit der richtigen Reiseapotheke entspannt verreisen

Eine Reise soll Erholung bringen – doch schon kleine Beschwerden können die schönsten Urlaubstage belasten. Ob Sonnenbrand, Magenprobleme oder Blasen an den Füßen: Mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke lassen sich viele typische Reisebeschwerden schnell behandeln. Deshalb lohnt sich eine rechtzeitige Vorbereitung in der Apotheke.

Die Zusammenstellung der Reiseapotheke sollte sich nicht nur am Reiseziel orientieren, sondern auch an der Art des Urlaubs. Wer eine Fernreise plant, benötigt andere Vorsorgemaßnahmen als jemand, der einen Kurztrip ans Meer oder einen Aktivurlaub in den Bergen unternimmt. Auch die medizinische Versorgung vor Ort spielt eine wichtige Rolle. In vielen beliebten Urlaubsländern sind bestimmte Medikamente schwer erhältlich oder entsprechen nicht den gewohnten Qualitätsstandards.

Die Grundausrüstung für unterwegs

Zur Grundausrüstung jeder Reiseapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber ebenso wie Desinfektions-

mittel und Verbandmaterial. Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden sowie eine kleine Schere und Pinzette können bei kleineren Verletzungen wertvolle Dienste leisten. Wer viel unterwegs ist oder neue Schuhe trägt, sollte auch an Blasenpflaster denken.

Hilfe bei Magen- und Darmproblemen

Magen- und Darmprobleme zählen zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub. Daher gehören Präparate gegen Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit ebenso ins Gepäck wie Elektrolytlösungen, die den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgleichen können. Gerade in warmen Regionen kann eine starke Dehydrierung schnell zum Problem werden.



Schutz vor Sonne, Insekten und Allergien

Auch Allergiker und empfindliche Hauttypen sollten vorbereitet reisen. Anti-allergische Medikamente, kühlende Gele gegen Insektenstiche oder Mittel gegen Lippenherpes können im Ernstfall viel Ärger ersparen. Für Reisen in tropische oder subtropische Regionen ist ein wirksamer Insektenschutz nahezu unverzichtbar. Viele Urlauber unterschätzen die Intensität der UV-Strahlung am Meer oder im Gebirge. Hochwertige Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor gehören daher in jeden Koffer. Für empfindliche Haut empfehlen sich Produkte speziell für sensible Hauttypen. Nach einem zu langen Aufenthalt in der Sonne können kühlende Präparate helfen, die Haut zu beruhigen.

Lange Reisen gut vorbereiten

Bei längeren Flug- oder Busreisen sollten Menschen mit erhöhtem Thromboseisiko außerdem an Kompressionsstrümpfe denken. Auch ausreichende Bewegung und regelmäßiges Trinken helfen, Kreislaufproblemen vorzubeugen. Besondere Aufmerksamkeit gilt Reisen mit Medikamenten im Flugzeug. Flüssige Arzneimittel, Spritzen oder bestimmte starke Schmerzmittel dürfen oft nur mit ärztlicher Bescheinigung transportiert werden. Für einige Länder gelten zudem strenge Einfuhrbestimmungen. Deshalb sollte man sich frühzeitig über die Vorschriften des Ziellandes informieren.

Gut vorbereitet, entspannt genießen

Eine sorgfältig zusammengestellte Reiseapotheke ersetzt zwar keinen Arztbesuch, kann im Urlaub aber viele unangenehme Situationen entschärfen. Wer vorbereitet reist, kann kleinere Beschwerden häufig selbst behandeln – und den Urlaub deutlich entspannter genießen! 🍷

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)	
Freitag, 10. Juli	Montag, 1. Juli	18.00 – 18.30 Uhr
	Sonntag, 5. Juli	10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
Dienstag, 21. Juli	Mittwoch, 22. Juli	18.00 – 18.30 Uhr

Ärzte Bereitschaftsdienst

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

Sanfte Hilfe!

Mag. Barbisch's SALBEI KAPSELN

Zur Reduzierung von übermäßigem Schwitzen

Die wertvollen Inhaltsstoffe der **Mag. Barbisch's Salbei Kapseln** beruhigen eine überschießende Schweißproduktion und sorgen auf natürliche Weise für eine normale Schweißabsonderung. Dies wird vor allem durch den hohen standardisierten Gehalt an Rosmarinsäure (mind. 2,5%) und einem hohen Gehalt an Rutin erzielt.



mit dem pflanzlichen Extrakt aus den Blättern des Echten Salbeis (*Salvia officinalis*)

1 Kapsel entspricht 6 g Salbeiblätter (60:1)



mit einem hohen standardisierten Gehalt an Rosmarinsäure (mind. 2,5%)

1-mal täglich 1 Kapsel zum Essen einnehmen



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

