



Zurück in Schule und Alltag:

Kinder gesund begleiten



Sport: Tennis gehört zu den
gesündesten Sportarten



Vorgestellt:
Der Liguster



Ernährung:
Weintrauben-Geheimnisse



*Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind unser Anliegen.
Gute und freundliche Beratung
unsere Stärke.*

Mag. pharm. Walter Barbisch
Inhaber

Mag. pharm. Dr.
Pascal Elsner

Apothekerin
Susanne Spindler

Mag. pharm.
Rebekka Bechtold



Liebe Leserin, lieber Leser,

Vitamin D dürfte fast allen ein Begriff sein. Das auch als Calciferol bekannte Vitamin kommt nämlich in zwei Formen vor: Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol). Vitamin D ist wichtig, da es unter anderem die Aufnahme und die Einlagerung von Calcium und Phosphat in die Knochen fördert. Bei einem Mangel kann es zur Entwicklung einer Osteoporose kommen. Zudem unterstützt Vitamin D das Immunsystem und kann so Infektionen verhindern. Es wird auch diskutiert, ob ein niedriger Vitamin-D-Spiegel das Risiko für Depressionen erhöht.

Insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten, in denen das Immunsystem besonders beansprucht und gefordert wird, bildet der Körper oftmals weniger Vitamin D. Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen, das der Körper selbst durch UVB-Strahlen der Sonne in der Haut bilden kann. Gerade in der sonnenarmen Zeit ist es daher sehr sinnvoll, den Körper mit einem entsprechenden Vitamin D Präparat zu versorgen.

Mag. Barbisch's Vitamin D3 Kapseln mit 14.000 I.E. sind ein qualitativ hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit Vitamin D, das nur 1x pro Woche eingenommen werden muss. Mag. Barbisch's Vitamin D3 Tropfen erhalten 1000 I.E. pro Tropfen, wodurch entweder täglich 2 Tropfen oder 1 x wöchentlich 14 Tropfen eingenommen werden können.

Die Kombinationspräparate mit Vitamin K2 (Mag. Barbisch's Vitamin D3 + K2 Kapseln und Mag. Barbisch's Vitamin D3 + K2 Tropfen) sind allen zu empfehlen, die eine Osteoporose vorbeugen möchten. Die Einnahme erfolgt entweder 1x täglich 1 Kapsel oder 3 Tropfen.

Nutzen Sie nun die Möglichkeit und lassen Sie sich Ihren Vitamin-D-Status bei uns in der Apotheke mit Hilfe unseres neuen Laborgerätes bestimmen. Bei einem Vitamin-D-Spiegel unter 30 ng/ml ist eine Supplementierung besonders sinnvoll. Ein Wert im Bereich von 50 ng/ml wird als ideal bezeichnet.

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

Wichtige Termine im September

- 09.09.: Firmenbesichtigung bei der Firma Fries in Sulz**
14.00 Uhr, eine Veranstaltung von Vorarlberg 50plus Sulz/Röthis/Viktorsberg
- 09.09.: Weinherstellung und Weinverkostung**
beim Weingut Nachbaur in Röthis, 18.00 Uhr.
Eine Veranstaltung des OGV Sulz-Röthis
- 13.09.: Konzert Akkordeon & more**
in der Kapelle Unterbatschuns, 18.00 Uhr
- 19.09.: Pfarreinzug von Fabian Jochum**
in der Pfarrkirche in Sulz, 18.00 Uhr
- 20.09.: Dorffest in Röthis beim Schlössle**, 10.00 – 17.00 Uhr
- 24.09.: Nostalgiefahrt mit der MS Österreich**
17.30 Uhr Boarding in Hard, eine Veranstaltung von Vorarlberg 50plus Sulz/Röthis/Viktorsberg
- 27.09.: Sulner Kilbi beim Feuerwehrhaus**, 10.00 – 17.00 Uhr
- 28.09.: Einfach Dämmen**
Infoabend Kubus Kindercampus, 19.00 Uhr

PKA-Lehrling Lisa Schuchter

Unser neuer Lehrling Lisa kommt aus Muntlix und hat am 1. August 2026 die 3-jährige Ausbildung zur **Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin (PKA)** in unserer Apotheke begonnen. Die nächsten 3 Jahre werden gekennzeichnet sein von fachlicher Ausbildung in der Berufsschule in Dornbirn und von praktischer Übung bei uns in der Apotheke (Duale Ausbildung). Die komplette Warenbewirtschaftung und Logistik der Medikamente in einer Apotheke sind für einen Lehrling eine große Herausforderung. Sowohl die Herstellung der zahlreichen hauseigenen Teemischungen als auch die verschiedenen Salbenzubereitungen gehören in den Tätigkeitsbereich eines PKA-Lehrlings. Unsere Lisa macht bereits gute Fortschritte und ich bin überzeugt, dass sie die 3-jährige Lehrzeit hervorragend meistern wird.



Venenmessaktion

Vom **21. bis 26. September 2026** findet bei uns in der Apotheke die bereits traditionelle **Venenmessaktionswoche** statt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie Ihre Venen bzw. Venenklappen auf Ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.

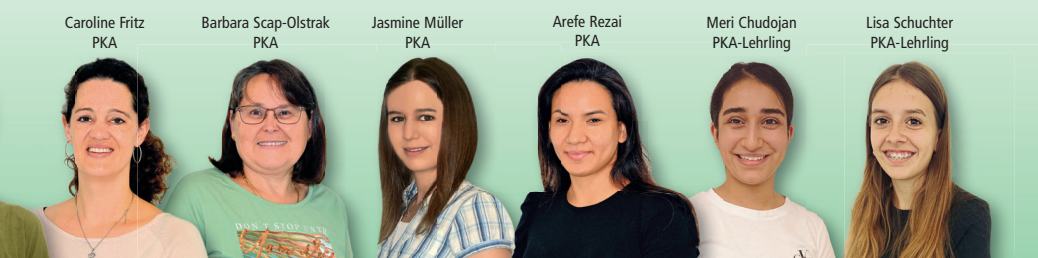
Krampfaderen sowie schwere, geschwollene Beine und Ödeme gehören zu den auffälligsten und häufigsten Symptomen der venösen Insuffizienz. Die Beschwerden bessern sich üblicherweise bei Bewegung, nehmen bei längerem Sitzen oder Stehen über den Tag zu, und die Schwellungen verschwinden über Nacht meist wieder.

Als Auslöser für die Veneninsuffizienz werden eine gestörte Funktion der Venenklappen, Gefäßverschlüsse sowie eine eingeschränkte Muskelpumpe diskutiert.

Aktion des Monats

Im Monat **September** erhalten Sie die **60 Stück Packung Supradyn Kids&Co Gummies** und die **100 Stück Packung Kids&Co Immun Gummies € 4,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Natürliche Unterstützung für Gelenke, Herz und Wohlbefinden: Curcuma Worauf es wirklich ankommt

Curcuma gilt seit Jahrhunderten als Heilpflanze und wird heute intensiv wissenschaftlich untersucht. Doch nicht jedes Curcuma-Präparat ist gleich. Entscheidend sind nicht nur die Inhaltsstoffe, sondern vor allem deren Aufnahme im Körper. Was kann Curcuma also leisten – und worauf sollte man beim Kauf unbedingt achten?

Der gelbe Pflanzenstoff Curcumin ist der wichtigste Wirkstoff der Curcuma-Wurzel. Studien weisen darauf hin, dass Curcumin vor allem bei der Unterstützung der Gelenkgesundheit, der Herz-Kreislauf-Funktion sowie bei entzündlichen Prozessen im Körper eine Rolle spielt. Auch für die allgemeine Beweglichkeit und das Wohlbefinden wird Curcumin untersucht. Allerdings gilt: Curcuma ersetzt keine medizinische Behandlung und die wissenschaftliche Evidenz ist je nach Anwendungsgebiet unterschiedlich gut.

Warum Curcuma nicht gleich Curcuma ist

Ein häufiger Irrtum: Die Milligramm-Angabe auf der Packung sagt nur wenig über die tatsächliche Wirksamkeit eines Curcuma-Präparats aus. Entscheidend ist nicht allein die Menge an Curcuma

oder Curcumin, sondern vor allem, wie gut der Wirkstoff vom Körper aufgenommen werden kann. Curcuma-Extrakte unterscheiden sich erheblich in ihrer Zusammensetzung, ihrem Curcuminoid-Gehalt und insbesondere in ihrer Bioverfügbarkeit – also darin, wie viel Curcumin nach der Einnahme tatsächlich im Blut ankommt und dem Organismus zur Verfügung steht. Deshalb lassen sich verschiedene Produkte nicht ohne Weiteres miteinander vergleichen.

Studien zeigen, dass moderne Formulierungen die Aufnahme von Curcumin im Vergleich zu herkömmlichen Extrakten deutlich verbessern können. Für die Auswahl eines Präparats lohnt sich daher ein Blick auf die verwendete Technologie und die wissenschaftliche Dokumentation – nicht allein auf die Milligramm-Zahl auf dem Etikett.

Pulver und Piperin – nicht immer die beste Wahl

Reines Curcuma-Pulver wird vom Körper nur schlecht aufgenommen. Deshalb enthalten viele Präparate zusätzlich Piperin aus schwarzem Pfeffer. Zwar kann Piperin die Aufnahme erhöhen, es gilt heute jedoch nicht mehr als Stand der Wissenschaft. Zudem ist Piperin insbesondere bei entzündlichen Darmerkrankungen ungeeignet und kann Wechselwirkungen mit Arzneimitteln beeinflussen. Als besonders gut verträglich gelten heute liposomale oder vergleichbare moderne Zubereitungen, bei denen Curcumin in kleine Fettkügelchen eingebettet ist. Dadurch kann die Aufnahme verbessert werden – ohne Piperin einsetzen zu müssen.



Für wen ist Curcuma geeignet – und wann ist Vorsicht geboten?

Curcuma wird von den meisten Menschen gut vertragen. Dennoch ist es nicht für jeden uneingeschränkt geeignet. Vorsicht ist unter anderem bei Gallenwegserkrankungen oder Gallensteinen geboten. Auch wer blutgerinnungshemmende Medikamente einnimmt, sollte Curcuma nur nach Rücksprache anwenden. Während Schwangerschaft und Stillzeit werden hoch dosierte Curcuma-Präparate grundsätzlich nicht empfohlen.

Vielfältige Einsatzgebiete

Für eine sinnvolle Unterstützung von Beweglichkeit, antioxidativem Zellschutz und dem natürlichen Entzündungsgeschehen kommt es auf die richtige Zubereitung an. Ihr Apotheker berät Sie gerne individuell und kompetent.

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)
Donnerstag, 3. September	Dienstag, 1. September 18.00 – 18.30 Uhr
Montag, 14. September	Mittwoch, 2. September 18.00 – 18.30 Uhr
Freitag, 25. September	Sonntag, 20. September 10.00 – 12.00 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr
	Mittwoch, 23. September 18.00 – 18.30 Uhr

 **Mag. Barbisch's
EMPFEHLUNG**



Individuell versorgt mit Vitamin D3

Für den Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen, stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.

VITAMIN-D-CHECK

Wie gut sind Sie mit Vitamin D versorgt?
Finden Sie es jetzt in der Vorderland Apotheke heraus und lassen sie Ihren Vitamin-D-Status testen!



Zur Erhaltung
eines normalen
Vitamin-D-Spiegels

Ärzte Bereitschaftsdienst

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



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

