



Thrombosen

Ursachen und Vorbeugung



Goldener Herbst,
f fitte Beine: Wandern



Vorgestellt:
Der Buchweizen



Fenchel: Herbstliche Knolle
mit Köpfchen



*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,**

der Herbst zeigt sich jetzt von seiner schönsten Seite: Die Luft wird frischer, die Wälder leuchten in warmen Farben und die Lust auf Bewegung steigt. Genau die richtige Zeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun – am besten draußen und mit viel Genuss. Beim Wandern lassen sich Ausdauer, Muskeln und Kreislauf ganz nebenbei trainieren – und im goldenen Herbst gibt es dabei jede Menge Natur zu entdecken. Oft ist der Ehrgeiz bei den Wanderungen aber zu groß und die körperliche Kondition wird überschätzt. Gerade weniger Trainierte können nach ausgiebigen Bergtouren verschiedene Probleme wie Muskelschmerzen und Gelenksbeschwerden bekommen.

Die Hitliste der Sportverletzungen wird angeführt von Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen, gefolgt von Verrenkungen und Brüchen. Auch Knieverletzungen, Ergüsse und Muskelschwellungen sind nicht selten. Bei stumpfen Verletzungen ist die altbekannte PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) nach wie vor ein verlässlicher Partner. Eine rasche Behandlung nach diesem Prinzip lindert nicht nur den Schmerz, sondern mindert auch die Weichteilschwellung, die Ödembildung und die posttraumatische Entzündungsreaktion. In weiterer Folge hat sich das Voltadol Forte Schmerzgel als wirksam und gut verträglich erwiesen.

Im Voltadol Forte Schmerzgel ist der Wirkstoff Diclofenac enthalten, der nach dem Auftragen durch die Haut penetriert und sich im darunter liegenden Gewebe anreichert. Er bewirkt eine Linderung der Schmerzen, die Rückbildung von Schwellungen und eine beschleunigte Wiederherstellung der normalen Funktionsfähigkeit. Daher eignet sich das Voltadol Forte Schmerzgel speziell zur lokalen Behandlung von Muskelverspannungen, Schmerzen und Schwellungen nach stumpfen Verletzungen und Sportverletzungen. Das Gel wird 2-mal täglich (am besten morgens und abends) auf die schmerzhafte Körperregion aufgetragen. Dies bewirkt eine dauerhafte Schmerzlinderung von jeweils bis zu 12 Stunden.

Mit dem neuen Voltadol 24 Stunden Schmerzpflaster haben wir nun die Möglichkeit Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen oder Muskelverspannungen 1-mal täglich zu behandeln. Der entzündungshemmende, schmerzstillende und durchblutungsfördernde Wirkstoff Diclofenac dringt langsam und gleichmäßig durch die Haut in das Gewebe ein, wodurch eine lokale Wirkung direkt am Ort der Verletzung erzielt wird, ohne dass der gesamte Körper in Mitleidenschaft gezogen wird, und das 24 Stunden lang.

Walter Barbisch

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

Wichtige Termine im Oktober

- 03.10.: Röthner SchlössleKonzerte – aus Heimat und Herz**
mit Hubert Dragaschnig und Hanna Bachmann
im Schlosslesaal in Röthis, 19.00 Uhr
- 05.10.: Notarberatung im Gemeindamt in Röthis**
mit Notar Dr. Richard Forster aus Feldkirch, 16.30 bis 17.30 Uhr
- 06.10.: Jass- und Spielenachmittag im Brockenhaus in Sulz**
14.00 Uhr, Eine Veranstaltung von Vorarlberg 50plus Sulz/
Röthis/Viktorsberg
- 15.10.: Theatermobil präsentiert Marcus Harm in „Berlinger“**
in der Theatergarage in Sulz, 20.30 Uhr Premiere + 9 weitere
Vorstellungen. Mundartfassung nach dem Stück „Firlinger“
von Norbert Silberbauer. Regie: Armin Weber
- 17.10.: Krutihobla und a Höckle mit Guntram Mündle**
in der Mittelschule Sulz-Röthis, 14.00–16.30 Uhr
- 28.10.: Essig selber machen – vom Most zum edlen Genuss**
mit Bertram Nachbaur in der Volksschule Sulz, 18.00 Uhr

RSV-Impfaktion

Die **RSV-Impfaktion** findet vom **1. September 2026 bis 31. März 2027** statt. Das **Respiratorische Synzytial-Virus (RSV)** führt zu Erkrankungen der Atemwege, die mild verlaufen, aber auch zu schweren Komplikationen führen können. Es stehen 2 Impfstoffe zur Verfügung.



Abrysvo (bivalent) wird verwendet zum passiven Schutz der Säuglinge nach Immunisierung der Mütter während der Schwangerschaft (zw. der 24. und 36. SSW) und zur aktiven Immunisierung von Erwachsenen ab 60. Für Säuglinge, deren Mutter während der Schwangerschaft nicht mit Abrysvo geimpft wurde, steht ein Antikörper zur passiven Immunisierung zur Verfügung.

Arexvy (adjuvantiert) wird ebenfalls zur aktiven Immunisierung von Personen ab einem Alter von 60 Jahren zur Prävention von durch RSV verursachten Erkrankungen der unteren Atemwege verwendet.

Herbstlied

Johann Gaudenz von Salis-Seewis (1762–1834, Adeliger in franz. Diensten und Dichter)

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.

Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Aktion des Monats

Im Monat **Oktober** erhalten Sie die **5-Stück-Packung Voltadol 24 Stunden Schmerzpflaster € 2,- günstiger.**





Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Herbst-Check für Kinder: Ist das Immunsystem bereit für die Erkältungssaison?

Mit dem Ende des Sommers beginnt für viele Familien die Zeit der laufenden Nasen, hustenden Kinder und schlaflosen Nächte. Schule und Kindergarten bringen die Kleinen wieder enger zusammen – und damit haben auch Erkältungsviren leichtes Spiel. Mit einigen einfachen Maßnahmen kann aber viel dafür getan werden, dass der Körper gut durch den Herbst kommt.

Der wichtigste Immun-Booster ist erstaunlich unspektakulär: ausreichend Schlaf. Regelmäßige Schlafenszeiten und ein ruhiges Abendritual helfen dem Körper bei der Regeneration. Auch Bewegung gehört zum Herbst-Check. Tägliches Spielen und Toben im Freien unterstützt Kondition und Wohlbefinden. Selbst kühles Wetter ist kein Grund, drinnen zu bleiben. Der Zwiebellook hat sich bewährt, weil sich einzelne Schichten je nach Temperatur an- oder ausziehen lassen.

Bunt essen statt Immun-Booster

Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte oder geeignete Alternativen liefern wichtige Nährstoffe. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht nach dem

Motto „viel hilft viel“ eingesetzt werden. Ob ein Kind zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe benötigt, sollte individuell beurteilt werden. In der Apotheke gibt es dazu Rat.

Wenn die Nase läuft

Irgendwann erwischt es fast jedes Kind: Die Nase läuft, der Hals kratzt und der Husten beginnt. Gegen eine gewöhnliche Erkältung gibt es kein Mittel, das die Viren beseitigt. Meist heilt der Infekt von selbst ab. Im Vordergrund steht deshalb die Linderung der Beschwerden.

Altbewährte Hausmittel können guttun

Warmer Tee oder eine Suppe liefern Flüssigkeit und wärmen. Bei Husten kann etwas Honig den Hustenreiz lindern.

Wichtig: Honig ist für Kinder unter einem Jahr tabu. Bei verstopfter oder trockener Nase können Kochsalzlösungen die Schleimhaut befeuchten und festsitzenden Schleim lösen. Abschwellende Nasensprays können bei stark verstopfter Nase kurzfristig helfen, sollten bei Kindern aber altersgerecht ausgewählt und nur kurz angewendet werden.

Was die Hausapotheke bereithalten sollte

Sinnvoll sind ein Fieberthermometer, Kochsalzlösung für die Nase und altersgerechte Mittel gegen Schmerzen und Fieber. Doch „natürlich“ bedeutet nicht automatisch harmlos: Manche ätherischen Öle sind für kleine Kinder ungeeignet. Bei der Auswahl sollte daher immer das Alter berücksichtigt werden.

Wärme, Ruhe und Geduld

Ein krankes Kind braucht vor allem Ruhe und Zuwendung. Viel wichtiger als Essen ist, dass ausreichend getrunken wird. Antibiotika helfen bei einer gewöhnlichen viralen Erkältung nicht.

Wann zum Kinderarzt?

Bei hohem oder länger anhaltendem Fieber, starken Schmerzen, Atemproblemen, auffälliger Teilnahmslosigkeit oder einer deutlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei Säuglingen und kleinen Kindern gilt eine niedrigere Schwelle. Bei deutlicher Atemnot ist unverzüglich medizinische Hilfe erforderlich. Übrigens: Gerade bei Kindern sollte nicht einfach ein Erkältungsmittel für Erwachsene verwendet werden. Alter und Körpergewicht sind für Auswahl und Dosierung entscheidend. Wer unsicher ist, kann sich auch hierzu in der Apotheke beraten lassen!

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, 6. Oktober	diesen Monat nicht
Samstag, 17. Oktober	
Mittwoch, 28. Oktober	

Ärzte Bereitschaftsdienst

1	Do	Dr. Mozes, Rankweil
2	Fr	Dr. Calvo Silva, Rankweil
3	Sa	Dr. Walser, Sulz
4	So	Dr. Krismer, Muntlix
5	Mo	Dr. Calvo Silva, Rankweil
6	Di	DDr. Beer, Klaus
7	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
8	Do	Dr. Krismer, Muntlix
9	Fr	Dr. Schwarz, Rankweil
10	Sa	Dr. Calvo Silva, Rankweil
11	So	Dr. Gehrmann, Klaus
12	Mo	Dr. Elsensohn, Weiler
13	Di	DDr. Beer, Klaus
14	Mi	Dr. Schwarz, Rankweil
15	Do	Dr. Gehrmann, Klaus
16	Fr	Dr. Walser, Sulz
17	Sa	Dr. Linder, Meiningen
18	So	Dr. Elsensohn, Weiler
19	Mo	Dr. Calvo Silva, Rankweil
20	Di	DDr. Beer, Klaus
21	Mi	Dr. Linder, Meiningen
22	Do	Dr. Mozes, Rankweil
23	Fr	Dr. Wöb, Rankweil
24	Sa	Dr. Böhm, Rankweil
25	So	Dr. Wöb, Rankweil
26	Mo	Dr. Linder, Meiningen
27	Di	Dr. Walser, Sulz
28	Mi	Dr. Wöb, Rankweil
29	Do	Dr. Linder, Meiningen
30	Fr	Dr. Krismer, Muntlix
31	Sa	Dr. Schwarz, Rankweil
DDr. Beer, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Gehrmann, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(0 55 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(0 55 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(0 55 22) 4 21 80
Dr. Wöb, Rankweil		(0 55 22) 4 49 70
Dr. Lenhart, Rankweil		(0 55 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Mozes, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(0 55 22) 4 60 63
Dr. Schwarz, Rankweil		(0 55 22) 2 28 40

Vertrauen Sie auf das Nummer 1 Schmerzgel*

HALCON

NEU
JETZT AUCH ALS
24h SCHMERZ-
PFLASTER



*IQVIA, Sell-Out, MAT/03/2025, AVP, O2E1 Rheumamittel, topisch.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff Diclofenac. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, Österreich. Stand: 04 2025. www.voltadol.at.

entgeltliche Einschaltung



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

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

Telefon +43 (5522) 466 81-0
Telefax +43 (5522) 466 81-20

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

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

