



Es sind die **gesunden**  
**Lebensjahre**, die zählen.

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

# Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

## NEWSLETTER 12/2025

---

Wartenfelserstraße 5  
5303 Thalgau

[info@gesundheitspflege-gemeinde.at](mailto:info@gesundheitspflege-gemeinde.at)  
[www.gesundheitspflege-gemeinde.at](http://www.gesundheitspflege-gemeinde.at)

**GESUNDHEITSPFLEGE**  
THALGAU

NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.



## Infektprävention

Die kalte Jahreszeit ist immer jene Zeit, in der Infekte gehäuft auftreten. Unser Immunsystem leistet dabei wertvolle Arbeit. Möglichkeiten, um uns vor Atemwegsinfektionen zu schützen:

- **Regelmäßig Hände waschen mit Wasser und Seife**
- **Nicht in die Handfläche husten/nießen sondern in ein Taschentuch oder die Armbeuge**
- **Regelmäßig lüften, um die Erregeranzahl zu reduzieren**
- **Durch die Nase statt durch den Mund atmen**
- **Die Nase feucht halten durch z.B. Nasenöl**
- **Auf eine ausreichende Trinkmenge achten**
- **Auf ausreichend Schlaf achten**
- **Vitaminreiche Ernährung (z.B. Kohlgemüse)**

## GESUNDHEITSINFORMATION

### Hausmittel: Nasenöl

- 10ml natives Speiseöl (Sonnenblumenöl, Rapsöl) mit
- 1 Tropfen ätherischem Öl (Lavendel, Thymian linalool, Ravintsara)

In eine kleine Glasflasche füllen und die Nasenschleimhaut 2 x täglich mit einem Wattestäbchen befeuchten.

Statt ätherischem Öl kann auch ein Teelöffel getrockneter Thymian genommen werden. Nach 1 Woche abseihen und anwenden.

**GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU**

NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.  


## SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Fr, 09.01.2026

Mi, 21.01.2026

Mi, 04.02.2026

Di, 17.02.2026

Di, 03.03.2026

Do, 19.03.2026

Nutzen Sie die  
Möglichkeit,  
vertraulich über  
Ihre Gesundheit sprechen  
zu können.

**jeweils 17:00 – 19:00 Uhr**

im KUBIQ – ehemaliges Gefängnis Thalgau

1. Stock

Wartenfelserstraße 5 • 5303 Thalgau

## SPRECHSTUNDE (ohne Anmeldung)

**GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.**



# GESUNDHEITSVORTRAG: „Bausteine der Gesundheit“

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden nimmt auf unserer Wunschliste uneingeschränkt den 1. Platz ein. Nur, was hilft uns wirklich?

Mehr Bewegung sagen die einen, Beschaulichkeit und Meditation, darauf schwören die anderen. Und manch einer wartet auf die sagenhafte Wunderdiät, die alles wieder ins Lot bringen soll. Natürlich, jedes dieser Rezepte hat etwas für sich.

Dennoch, was uns wirklich und entscheidend weiterhelfen kann, ist ein neuer, ganzheitlicher Lebensstil. Was das bedeutet und wie Sie dies in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie an diesem Abend.

**Referent: Albert Gruber**

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Pflegeberater

**05.03.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr  
in der Volksschule Thalgau**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ein Transport zum Vortrag und nach Hause ist mit dem Thalgau Mobil möglich.

## VERANSTALTUNG

**Anmeldung für den Vortrag:**



**0664 24 888 82**

[info@gesundheitspflege-gemeinde.at](mailto:info@gesundheitspflege-gemeinde.at)  
[www.gesundheitspflege-gemeinde.at](http://www.gesundheitspflege-gemeinde.at)

**GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.**

