



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 01/2026

Wartenfelserstraße 5
5303 Thalgau

info@gesundheitspflege-gemeinde.at
www.gesundheitspflege-gemeinde.at

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Neujahrsvorsätze: Weniger ist mehr!

Ein gesünderer Lebensstil zählt zu den Neujahrsvorsätzen Nr. 1. Viele Menschen streben eine Gewichtsreduktion an – sehr sinnvoll, bedenkt man, dass Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose aber auch Krebserkrankungen mit Übergewicht zusammenhängen.

Die aktuellen Zahlen sind alarmierend: In Österreich sind rund 42 % der Bevölkerung übergewichtig.

Viel wichtiger als eine oft nur anfänglich strenge Diät sind einfache Maßnahmen, die langfristig in den Alltag integriert werden können.

Unser Tipp: Suchen Sie sich aus der folgenden Liste eine Maßnahme aus und versuchen Sie diese in ihre tägliche Routine zu integrieren.

GESUNDHEITSINFORMATION

Resistente Stärke:

Resistente Stärke ist wertvolle Nahrung für unsere nützlichen Darmbakterien und stärkt unsere Darmflora.

Sie entsteht durch das Abkühlen von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, ...

Da resistente Stärke nicht verdaulich ist, liefert sie keine Kalorien.

Mehr Info's dazu:

[www. https://natuerlich.thieme.de](https://natuerlich.thieme.de)

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.
Ø

Neujahrsvorsätze: Weniger ist mehr!

Praktische Tipps für den Alltag:

- 1 Glas Wasser in der Früh trinken
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken
- Kalorienfreie Getränke wie Wasser oder Tee statt Saft,...
- Persönlichen Flüssigkeitsbedarf (20-40ml pro kg Körpergewicht) berechnen und täglich trinken
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Täglich mind. 2 x Gemüse oder Obst
- Eine Esspause von mind. 4 Stunden tagsüber einhalten
- 3 Mahlzeiten pro Tag - auf Zwischenmahlzeiten verzichten
- Langsam essen und gründlich kauen, um Überessen zu vermeiden
- Bewegung im Alltag: Treppe statt Lift, Fahrrad oder zu Fuß statt Auto, ...
- Täglich 30 Minuten Bewegung

GESUNDHEITSINFORMATION

Praktische Tipps für den Alltag:

In Kartoffeln oder Nudeln vom Vortag bildet sich durch das Abkühlen resistente Stärke. Sie sind damit eine leicht kalorienreduzierte Variante im Vergleich zu frisch Gekochten und fördern gleichzeitig unsere Darmflora.

**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
www.gesundheitspflege-gemeinde.at

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**

