



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

## Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

### NEWSLETTER 02/2026

---

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.



## Winter gut überstehen - Immunsystem stärken

Nach dem kalten Jänner in Thalgau sind wir gespannt, welches Wetter der Februar für uns bereithält. Häufig zeigt sich dieser Monat von seiner rauen Seite: kalt, feucht und geprägt von den letzten intensiven Winterwochen.

Damit Sie gesund und gestärkt durch diese Zeit kommen, ist es jetzt besonders wichtig, das Immunsystem zu unterstützen. Wir haben 5 einfache und wirkungsvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

### Praktische Tipps für den Alltag:

#### **1. Frische Luft täglich – trotz Kälte**

Kurze Spaziergänge (10–20 Minuten) im Freien fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Nutzen Sie Wald- und Wiesenrunden in Thalgau.

GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU

NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.  
Ø

# GESUNDHEITSINFORMATION

## **2. Regionale Winter-Vitamine**

Greifen Sie zu heimischen Lebensmitteln wie Äpfeln, Kohl, Rüben und Lagergemüse. Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem unterstützen.

## **3. Genügend trinken**

Auch im Winter braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit. Für Gesunde gilt 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich helfen, Schleimhäute feucht zu halten und Infektionen vorzubeugen.

## **4. Bewegung im Alltag integrieren**

Kurze Aktivpausen, leichte Gymnastik oder eine Runde Schneeschaufeln (mit richtiger Technik!) halten fit und bringen Wärme in den Körper.

## **5. Auf gute Schlafqualität achten**

Erholsamer Schlaf stärkt die Abwehrkräfte und steigert das Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit.

**GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.**  
Ø

## SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Mi, 04.02.2026

Di, 17.02.2026

Di, 03.03.2026

Do, 19.03.2026

Fr. 24.04.2026

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.**



## Turnen mit Edith im eigenen zu Hause



Edith kommt zu euch nach Hause und turnt mit euch gemeinsam!



Ich freue mich auf gemeinsame, aktive Stunden!  
Eure Edith ❤

Individuelle Terminvereinbarung  
Zu Hause

Die Teilnahme ist kostenlos.

GESUNDE  
GEMEINDE

## VERANSTALTUNG

Anmeldung bei Edith Schimak:

📞 0660 22 40 00 4

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.**  


# Kochworkshop Ernährung für Frauen in den Wechseljahren

Nach einem kurzweiligen Vortrag zu Themen wie: Wie beeinflussen Lebensmittel unseren Körper, Welche Nährstoffe sind für Frauen, insbesondere in den Wechseljahren wichtig,... werden gemeinsam Speisen nach saisonalen Rezepten zubereitet und verkostet.

Referent: Julia Wiesauer, Diätologin



**13.03.2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
Küche der Sonderschule Thalgau**

Kosten inkl. Handout mit Rezepten, exklusive Lebensmittel:  
€ 20 (Kneipp Mitglieder €15)

Allgemeine Sonderschule Thalgau  
Karl-Haas Weg 4

## VERANSTALTUNG

Anmeldung für den Workshop bei  
Gerti Höller  
Kneipp Aktiv Klub Thalgau

 0664 1369702

**GESUNDHEITSPFLEGE  
THALGAU**

NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.  


## VORTRAG:

# „Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz“

Menschen mit Demenz sind mehr als ihre Krankheit. Viel mehr. Sie haben Emotionen und Bedürfnisse. Sie haben Ängste und ringen mit den Umständen, unter denen sie leben. Sie erleben schöne Momente und genießen das Leben. Wie jeder Mensch.

Demenz betrifft den gesamten Menschen und in besonderer Weise auch sein Umfeld. Beeinträchtigungen im Alltag sowie Verhaltensveränderungen und -auffälligkeiten sind meist eine große Belastung für Betroffene und ihre An- und Zugehörigen – es tauchen Fragen und Unsicherheiten auf.

**Referent: Ulrich Gsenger**

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Demenzberater

**06.05.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Im KUBIQ Thalgau**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wartenfelserstraße 5  
5303 Thalgau



## VERANSTALTUNG

**Anmeldung nicht erforderlich**

**GESUNDHEITSPFLEGE**  
**THALGAU**

**NAH FÜR DICH.**  
**DA FÜR DICH.**

