



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 03/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Die Kraft der Atmung: Unser ständiger Begleiter

Wir atmen rund 20.000 Mal am Tag – meist ganz unbewusst. Und doch ist die Atmung eines der wirkungsvollsten Werkzeuge, die uns jederzeit zur Verfügung stehen. Sie verbindet Körper und Geist, beeinflusst unsere Gesundheit, unsere Emotionen und sogar unsere Leistungsfähigkeit. Ein guter Grund also, ihr mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Atmung bedeutet weit mehr als den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid. Mit jedem Atemzug reagiert unser Nervensystem auf innere und äußere Reize. Flache, schnelle Atmung signalisiert Stress und Alarmbereitschaft. Ruhige, tiefe Atemzüge hingegen aktivieren den Parasympathikus – den Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung, Regeneration und Heilung zuständig ist.

GESUNDHEITSINFORMATION

Eine bewusste, gesunde Atmung kann:

- Stress und innere Unruhe reduzieren
- die Konzentration verbessern
- das Immunsystem unterstützen
- die Schlafqualität fördern
- Verspannungen lösen
- Emotionen regulieren

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Die Kraft der Atmung: Unser ständiger Begleiter

Viele Menschen atmen im Alltag zu flach – oft nur in den Brustraum. Die Folge: Der Körper bleibt unbewusst im „Dauerstressmodus“. Eine tiefe Bauchatmung hingegen versorgt den Körper besser mit Sauerstoff und vermittelt Sicherheit und Ruhe.

Einladung zum bewussten Atmen

Vielleicht möchten Sie sich in den nächsten Tagen immer wieder fragen:

Wie atme ich gerade?

Fließt mein Atem frei – oder halte ich ihn unbewusst an?

Schon diese einfache Wahrnehmung kann Veränderung anstoßen. Denn Atmung ist Leben – und jeder Atemzug eine neue Chance, sich selbst etwas Gutes zu tun.

GESUNDHEITSINFORMATION

Gesundheitstipp:

Die 4–6-Atmung

Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein.

Atmen Sie 6 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.

Wiederholen Sie dies 5–10 Mal.

Diese verlängerte Ausatmung wirkt besonders beruhigend und hilft, Spannungen loszulassen – ideal bei Stress, vor wichtigen Gesprächen oder am Abend.

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Di, 03.03.2026

Do, 19.03.2026

Di, 07.04.2026

Do, 23.04.2026

Di, 12.05.2026

Mi, 27.05.2026

Mi, 17.06.2026

Do, 02.07.2026

Do, 09.07.2026

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.

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
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.



Workshop

Handy, Laptop & Co: Im Internet suchen

Gemeinsam erkunden wir die digitale Welt des Internets am Smartphone. Sie wollten schon immer nach Rezepten suchen, Youtube Videos schauen, Musik hören oder nützliche Internetseiten kennenlernen, die den Alltag erleichtern? An diesem Termin steht das Internet im Mittelpunkt. Gemeinsam probieren wir die Internetsuche am Smartphone aus.

Ausreichend Zeit für individuelle Fragen steht zur Verfügung.

Um gleich losstarten zu können, bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit.

Referentin: Christine Daller, BA, Freiwilligenkoordinatorin „Handy, Laptop & Co.“ des Diakoniewerks

Diakoniewerk 

 **LAND
SALZBURG**

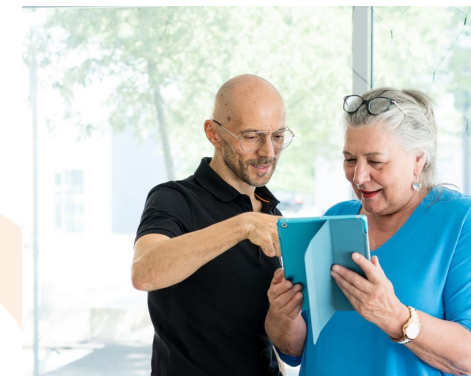
Caritas
Betreutes Wohnen

17.04.2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Betreutes Wohnen Thalgau

Weidenweg 38

VERANSTALTUNG



**Die Teilnahme ist kostenlos, um
Anmeldung wird gebeten**

 **0664 24 88 88 2**

**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



Demenz Service
Salzburg

VERANSTALTUNG

Anmeldung nicht erforderlich

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

