



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 05/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Schlaf – ein biologisches Grundbedürfnis

Während wir ruhen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren. Abfallstoffe werden abtransportiert, Emotionen verarbeitet, Abwehrzellen aktiviert, Hormone reguliert und Muskeln, Haut und Organe reparieren sich. Schlaf ist kein Zeitverlust – er ist die Grundlage für ein gesundes, erfülltes Leben.

Wer ausreichend und erholsam schläft, profitiert in vielen Lebensbereichen:

- klareres Denken
- stabilere Stimmung
- stärkeres Immunsystem
- bessere Stressresistenz
- mehr Energie und Lebensfreude

GESUNDHEITSINFORMATION

Die Putzkolonne des Gehirns

Das Gehirn produziert täglich enorme Mengen an Stoffwechselabfällen.

Während des Tiefschlafs ziehen sich die Nervenzellen leicht zusammen, sodass mehr Raum zwischen ihnen entsteht. Durch diesen erweiterten Zwischenraum kann Gehirnflüssigkeit besser zirkulieren. Stoffwechselabfälle werden effektiv abtransportiert.

Dieser Prozess funktioniert fast ausschließlich im Schlaf.

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Gesunder Schlaf ist trainierbar – ein Weg, der sich lohnt

Schlaf ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können. Er kostet nichts, aber verändert alles. Wer beginnt, seinen Schlaf ernst zu nehmen, startet einen der wirksamsten Gesundheitsprozesse überhaupt.

Wenn Sie regelmäßig schlecht schlafen oder auf Schlafmittel angewiesen sind, ist das kein Grund zur Panik. Es ist eine Chance, genauer hinzuschauen. Die Forschung zeigt klar: Schlafqualität ist veränderbar. Und das Beste daran ist, dass Sie selbst Einfluss darauf haben. Schlafgewohnheiten können Sie Schritt für Schritt aktiv gestalten – und damit viel für Ihr Wohlbefinden gewinnen.

GESUNDHEITSTIPPS

Strategien für besseren Schlaf

- **Feste Schlafenszeiten** – unser Körper liebt Routinen
- **Abendliche Digitalpause** – 60 Minuten Zeit des Gehirns zum herunterfahren
- **Licht bewusst nutzen** – abends gedimmtes, warmes Licht beruhigt
- **Schlafumgebung** – dunkel, ruhig, 16-19°C
- **Atem- und Entspannungsübungen** – 4-6 Atmung (siehe Newsletter 03/26), Meditation, ...

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Di, 12.05.2026

Mi, 27.05.2026

Di, 02.06.2026

Mi, 17.06.2026

Do, 02.07.2026

Do, 09.07.2026

Mi, 12.08.2026

Di, 08.09.2026

Do, 17.09.2026

Nutzen Sie die
Möglichkeit,
vertraulich über
Ihre Gesundheit
zu sprechen

jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

im Sprechzimmer der Gesundheitspflege Thalgau,

KUBIQ 1. Stock

Wartenfelserstraße 5 • 5303 Thalgau

SPRECHSTUNDE
(ohne Anmeldung)

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.

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau



Demenz Service
Salzburg

VERANSTALTUNG
(ohne Anmeldung)

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Termin verschoben wegen
Krankheit der Referentin

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

Der Termin wird den angemeldeten Personen
ehestmöglich bekannt gegeben

Betreutes Wohnen Thalgau, Weidenweg 38

VERANSTALTUNG



NEUER
TERMIN
FOLGT!

Die Teilnahme ist kostenlos, um
Anmeldung wird gebeten

 **0664 24 88 88 2**

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



TURNEN MIT EDITH IM EIGENEN ZUHAUSE



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.**



Bewegt im Park



Das kostenlose
Bewegungsprogramm ohne
Anmeldung von Juni bis
September

Edith Schimak: Aerobic

Lisi Schlager: Line Dance

15.06.2026 bis 31.08.2026

jeden Montag 18:30 bis 19:30

Vorplatz Seniorenwohnhaus

VERANSTALTUNG

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

