



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 06/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Sonnenschutz – Schutz für Haut, Gesundheit und Lebensqualität

Sonnenlicht ist lebenswichtig. Es hebt die Stimmung, unterstützt die Bildung von Vitamin D und beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus positiv. Gleichzeitig ist zu viel UV-Strahlung einer der wichtigsten Risikofaktoren für Hautschäden und Hautkrebs.

Die gute Nachricht: Wir müssen die Sonne nicht meiden – aber wir sollten bewusst mit ihr umgehen.

Wer seine Haut schützt, profitiert langfristig:

- weniger Sonnenbrand
- geringeres Risiko für Hautkrebs
- langsamere Hautalterung
- Schutz von Augen und Immunsystem
- gesündere Haut bis ins hohe Alter

GESUNDHEITSINFORMATION

Sonnenbrand ist kein „gesunder Bräunungsprozess“

Gerötete Haut nach dem Sonnenbad ist kein Zeichen dafür, dass sich die Haut „anpasst“, sondern eine Entzündungsreaktion des Körpers auf Zellschäden.

Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko für spätere Hauterkrankungen.

Besonders empfindlich sind:

- Kinderhaut
- helle Hauttypen
- Menschen mit vielen Muttermalen
- Personen, die beruflich oder sportlich viel Zeit im Freien verbringen

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Was UV-Strahlung in der Haut bewirkt

UV-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können dort Zellen und Erbgut schädigen. Besonders problematisch sind wiederholte Sonnenbrände – vor allem in der Kindheit und Jugend.

Man unterscheidet zwei wichtige Arten von UV-Strahlung:

- UV-A-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und fördern Hautalterung und Zellschäden
- UV-B-Strahlen verursachen Sonnenbrand und spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs

Die Haut besitzt zwar eigene Schutzmechanismen, doch diese reichen bei intensiver oder langer Sonneneinstrahlung oft nicht aus.

GESUNDHEITSTIPPS

Sonnenschutz ist mehr als Sonnencreme

Schatten nutzen

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung meist am stärksten. Schatten reduziert die Belastung deutlich – ersetzt den Sonnenschutz aber nicht vollständig.

Kleidung schützt am besten

Langärmlige, locker gewebte Kleidung, Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen

Sonnencreme richtig anwenden

- Lichtschutzfaktor 30 oder höher verwenden
- großzügig auftragen
- 20–30 Minuten vor dem Sonnenkontakt anwenden
- nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen erneut auftragen
- Nachcremen erhält den Schutz aufrecht

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Mi, 17.06.2026

Do, 02.07.2026

Do, 09.07.2026

Mi, 12.08.2026

Di, 08.09.2026

Do, 17.09.2026

Mi, 07.10.2026

Do, 22.10.2026

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.



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

Mi, 03.07.2026

ab 10:00 bis 12:00 Uhr

Betreutes Wohnen Thalgau, Weidenweg 38

VERANSTALTUNG

NEUER TERMIN



**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.

