



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 07/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Gesund durch die Hitze

Die Sommermonate bringen nicht nur Sonne und gute Laune, sondern sind auch eine echte Belastung für unseren Körper.

Wenn es draußen sehr warm ist, muss unser Körper viel Energie aufwenden, um die Temperatur zu regulieren. Das Herz schlägt schneller, wir schwitzen mehr und verlieren dadurch Flüssigkeit und Mineralstoffe. Besonders ältere Menschen, Kinder und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen reagieren empfindlich.

Hitze stresst Herz, Kreislauf, Haut und Schlaf – doch mit ein paar gezielten Maßnahmen lässt sich Erleichterung finden.

GESUNDHEITSINFORMATION

Maßnahmen bei Hitze:

- Ausreichend trinken: 2-3 Liter täglich, bei Anstrengung mehr, Elektrolyte z.B. durch Mineralwasser ergänzen
- Kühle Fußbäder und Wechselduschen
- Leichtes Essen: Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil wie Melone, Gurke, Tomaten, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind bekömmlicher
- Schlafzimmer tagsüber abdunkeln und eine lauwarme Dusche vor dem zu Bett gehen kann hilfreich sein

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Rezepttipp: Gurken-Kichererbsen Schale

1 große Gurke
1 Dose Kichererbsen (abgespült & abgetropft)
1 kleine rote Zwiebel
150 g Feta (optional)
1 Handvoll frische Kräuter (Dill, Petersilie oder Minze)
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig oder Ahornsirup
nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

Gurke in Würfel oder Halbmonde schneiden.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und Kräuter hacken.

Alles in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Rezepttipp: Melonenbowle

1 kleine Wassermelone
20 Blatt Minze
Mineralwasser

Wassermelone sehr klein schneiden

Minze hacken

Melone und Minze mischen und 2 Stunden kühl stellen

Mit Mineralwasser auffüllen und servieren

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH. 

SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

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

Di, 03.11.2026

Mi, 11.11.2026

Do, 03.12.2026

Di, 15.12.2026

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.**



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.



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.**

