



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 08/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Gut hören heißt besser leben

Unser Gehör begleitet uns jeden Tag – beim Gespräch mit Familie und Freunden, im Straßenverkehr oder beim Vereinsleben. Gerade weil sich eine Hörminderung oft langsam entwickelt, bleibt sie lange unbemerkt. Regelmäßige Hörtests helfen dabei, Probleme frühzeitig zu erkennen.

Warum gutes Hören so wichtig ist

Wer gut hört, bleibt aktiver, sicherer und sozial eingebunden. Hören unterstützt:

- Gespräche und Gemeinschaft
- Konzentration und Gedächtnis
- Sicherheit im Alltag
- Lebensqualität und Selbstständigkeit

Unbehandeltes schlechtes Hören kann zu Missverständnissen, Rückzug und Einsamkeit führen.

GESUNDHEITSINFORMATION

Woran erkennt man eine Hörminderung?

Typische Anzeichen sind:

- häufiges Nachfragen („Wie bitte?“)
- der Fernseher wird immer lauter gestellt
- Gespräche in Gruppen sind anstrengend
- Telefonate werden schwieriger
- hohe Stimmen oder Vogelgezwitscher werden schlechter wahrgenommen
- Angehörige bemerken das Problem oft früher als Betroffene selbst.

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Kleine Übungen für das Gehör

Auch das Hören kann trainiert werden:

- bewusst Naturgeräusche wahrnehmen
- Gespräche ohne Fernseher oder Handy im Hintergrund führen
- Hörbücher oder Podcasts aufmerksam anhören
- bei Gesprächen Blickkontakt halten
- regelmäßige Ruhephasen für die Ohren einplanen

Wo kann man einen Hörtest machen?

Ein professioneller Hörtest ist unkompliziert, schmerzfrei und oft kostenlos möglich – beim Hörakustiker oder HNO-Arzt.

Ein regelmäßiger Hörtest – etwa alle paar Jahre oder bei ersten Anzeichen – ist eine einfache Vorsorgemaßnahme für mehr Lebensqualität.

GESUNDHEITSTIPPS

Ohren richtig reinigen

Unsere Ohren reinigen sich normalerweise selbst.

Ohrenschmalz ist wichtig – es schützt das Ohr vor Schmutz, Staub und Keimen.

Deshalb gilt: Weniger ist oft mehr.

- Keine Wattestäbchen ins Ohr stecken!
Sie schieben das Ohrenschmalz meist nur tiefer hinein und können das Trommelfell verletzen.
- Zur Reinigung reicht ein feuchter Waschlappen für die äußere Ohrmuschel.
- Bei Druckgefühl, Hörproblemen oder starkem Ohrenschmalz lieber zum Hörakustiker oder HNO-Arzt gehen.

Auch sogenannte „Ohrenkerzen“ werden medizinisch nicht empfohlen.

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

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

Wartenfellerstraße 5 • 5303 Thalgau

SPRECHSTUNDE
(ohne Anmeldung)

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



GESUNDHEITSVORTRAG: „Optimismus und Gesundheit“

Heute weiß man, dass für das gute Funktionieren des Immunsystems eine gesunde Lebensweise wichtig ist und dass dabei einer optimistischen, heiteren Lebenseinstellung, die einem seelischen Gleichgewicht entspricht, eine entscheidende Rolle zukommt.

Wie das funktioniert und wie das Immunsystem dabei mit dem Gehirn kommuniziert, ist spannender Inhalt dieses Vortrages.

Referent: Albert Gruber

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Pflegeberater

**15.10.2026, 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.**



Vortrag zu Thema Sterbebegleitung:

„Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es geht“

Menschen auf Ihrem letzten Weg zu begleiten ist oft nicht einfach. Noch herausfordernder kann es sein, wenn es sich um Freunde, Bekannte oder nahe Angehörige handelt.

Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen und praktische Anregungen für Angehörige, Interessierte und alle, die Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten möchten. Das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung, das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende ist Inhalt dieses Kurses.

Referentinnen: Elfriede Reischl und Cornelia Pichler

Hospiz Initiative Flachgau

12.11.2026, 16:00 bis 20:00 Uhr
Im KUBIQ, Wartenfelser Straße 2
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.



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.**

