



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

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 10/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

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

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Blutdruck regelmäßig kontrollieren

Hoher Blutdruck verursacht oft lange keine Beschwerden – kann aber das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Demenz und Nierenschäden deutlich erhöhen.

Deshalb gilt Bluthochdruck als „stiller Risikofaktor“.

So messen Sie richtig

- Vor dem Messen 5 Minuten ruhig sitzen
- 30 Minuten davor: kein Kaffee, Nikotin oder Sport
- Im Sitzen messen, Rücken anlehnen, Beine nicht überkreuzen
- Manschette auf Herzhöhe am Oberarm anlegen
- Zwei Messungen im Abstand von 1 Minute durchführen und den Durchschnitt notieren

GESUNDHEITSINFORMATION

Wann messen?

Am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen – möglichst mehrere Tage hintereinander.

Vorbereitung auf den Arzttermin

Hilfreich ist ein Blutdruckpass oder eine Liste mit:

- gemessenen Werten
- Uhrzeit der Messung
- eingenommenen Medikamenten
- Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Herzklopfen

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Was senkt den Blutdruck im Alltag?

Bereits kleine Änderungen helfen:

- regelmäßige Bewegung
- weniger Salz
- ausreichend Schlaf
- Stress reduzieren
- Alkohol einschränken
- nicht rauchen
- Normalgewicht anstreben

Ein regelmäßig kontrollierter Blutdruck ist ein wichtiger Beitrag für ein gesundes Herz und ein langes, aktives Leben.

GESUNDHEITSTIPPS

Blutdruckmedikamente richtig einnehmen

Diese sollten regelmäßig und genau nach ärztlicher Anweisung eingenommen werden (Dosis und Zeitpunkt) – auch wenn man sich gesund fühlt. Weil der Bluthochdruck eben ein „stiller Risikofaktor“ ist. Medikamente nicht selbstständig absetzen oder verändern.

Die häufigsten Blutdruckmedikamente

ACE-Hemmer erweitern die Blutgefäße, damit das Herz leichter pumpen kann.

Betablocker verlangsamen den Herzschlag und entlasten so Herz und Kreislauf.

Diuretika („Wassertabletten“) helfen dem Körper, überschüssiges Wasser und Salz auszuscheiden, wodurch der Blutdruck sinkt.

Welche Medikamente geeignet sind, wird individuell und je nach Alter, Blutdruckwerten und Begleiterkrankungen entschieden.

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH. 

SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

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.



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

Im Anschluss:



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.



GESUNDHEITSVORTRAG: „Darmgesundheit: Gesunder Darm – Gesundheit aus der Körpermitte““

Wie ist unser Darm aufgebaut? Welche Funktionen hat er und wie können wir dazu beitragen, ihn möglichst gesund und im Gleichgewicht zu halten?

In diesem einstündigen Vortrag mit anschließender Fragerunde erfahren Sie Wissenswertes über unseren Darm und unser Darmmikrobiom. Welche Lebensmittel und Speisen fördern eine gesunde Darmflora und lassen die Darmbakterien wachsen.

Referentin: Michelle Berchtold
Diätologin und Diabetesberaterin

24.11.2026, 18:00
KUBIQ 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.



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.**

