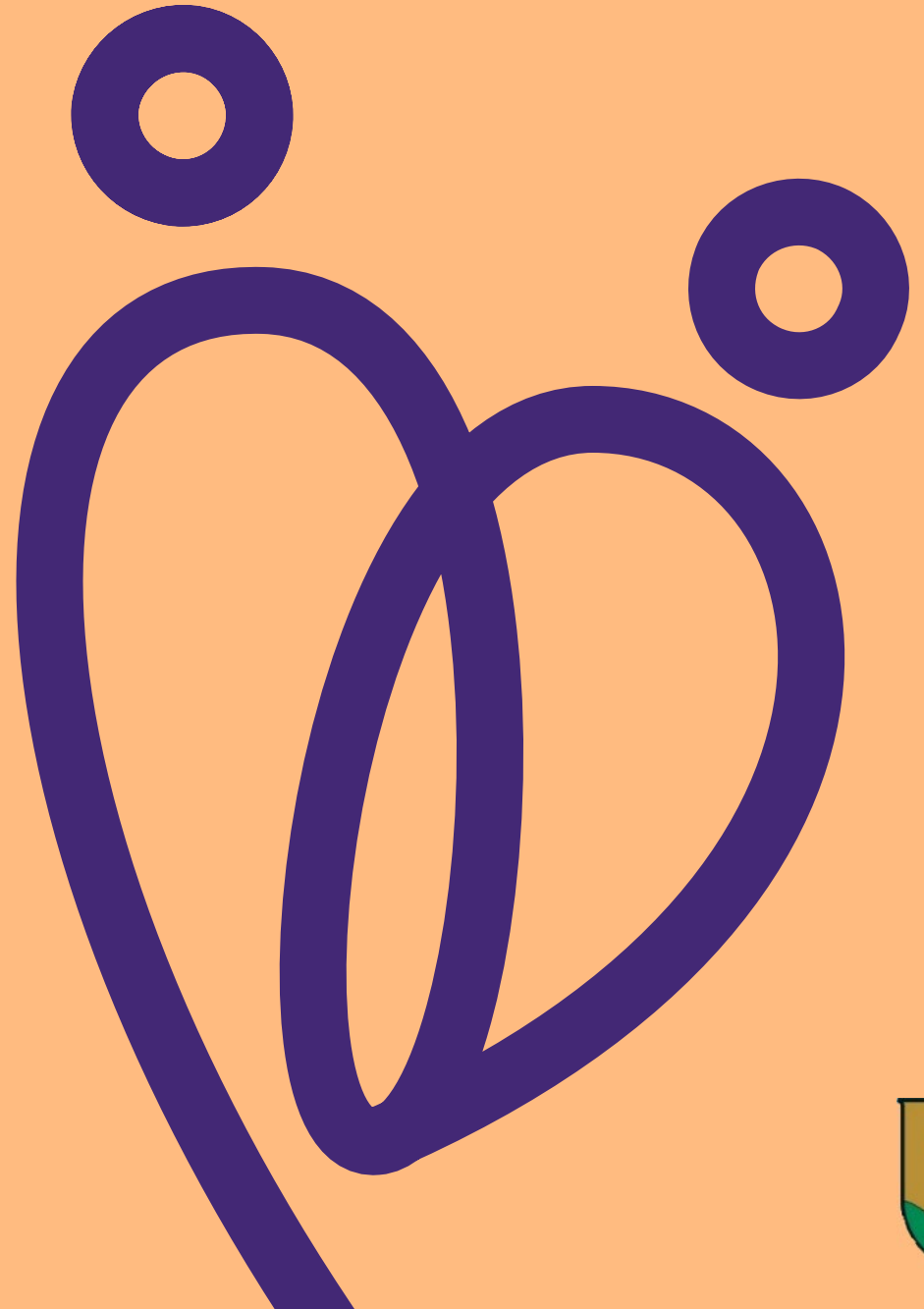


„HAUSMITTEL“ FÜR ERWACHSENE

Gesundheitspflege Thalgau

Tina Kubesch



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



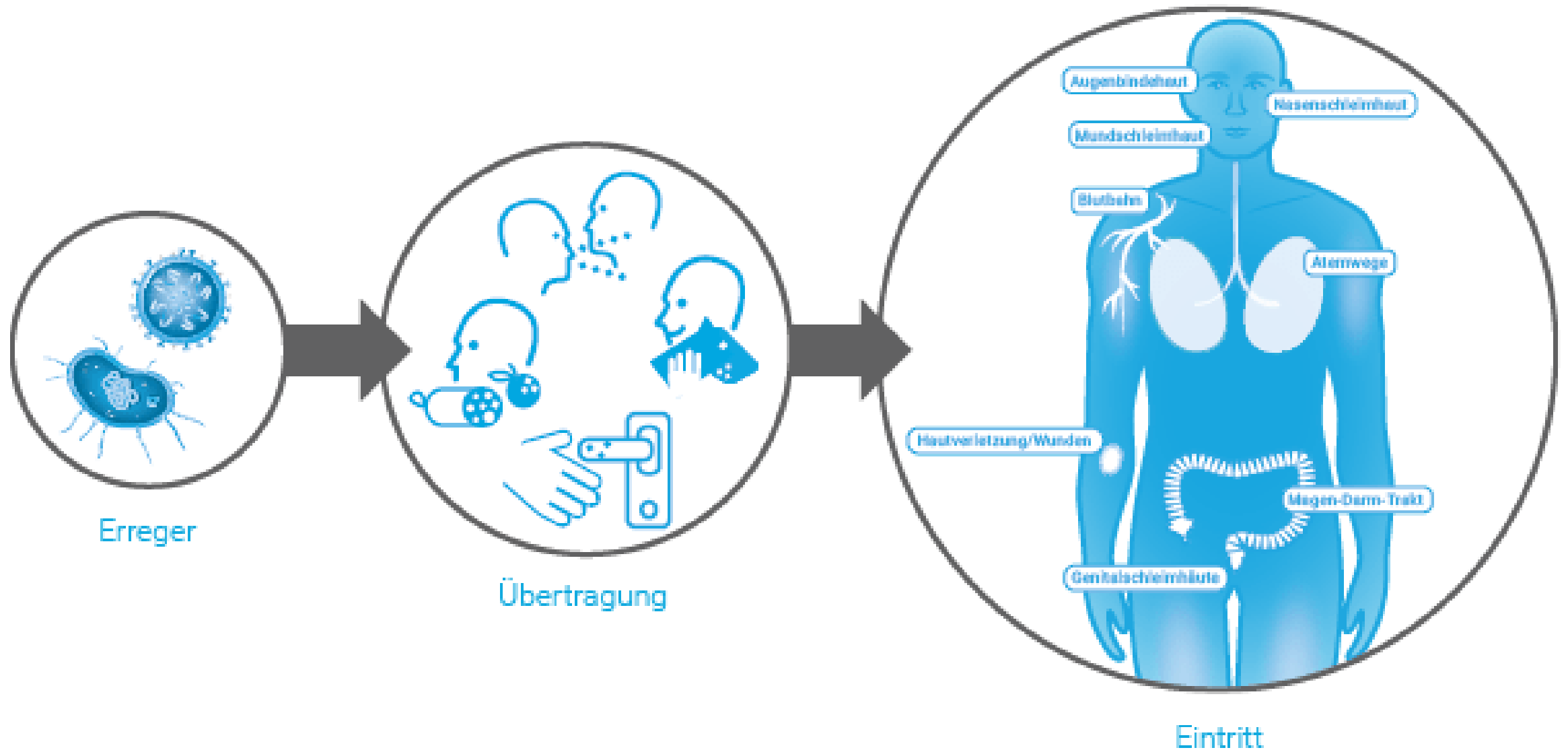
GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU

- Kostenloses Angebot für Gemeindebürger*innen in Fragen zu Gesundheit, Vorsorge und Pflege
- Zielsetzung: Gesundheit fördern, Gesundheitsbildung steigern, Gesundheitsbezogene Bedarfe erkennen, Pflegebedürftigkeit vermeiden/hinauszögern
- Pilotprojekt: Jänner 2022 bis Dezember 2024

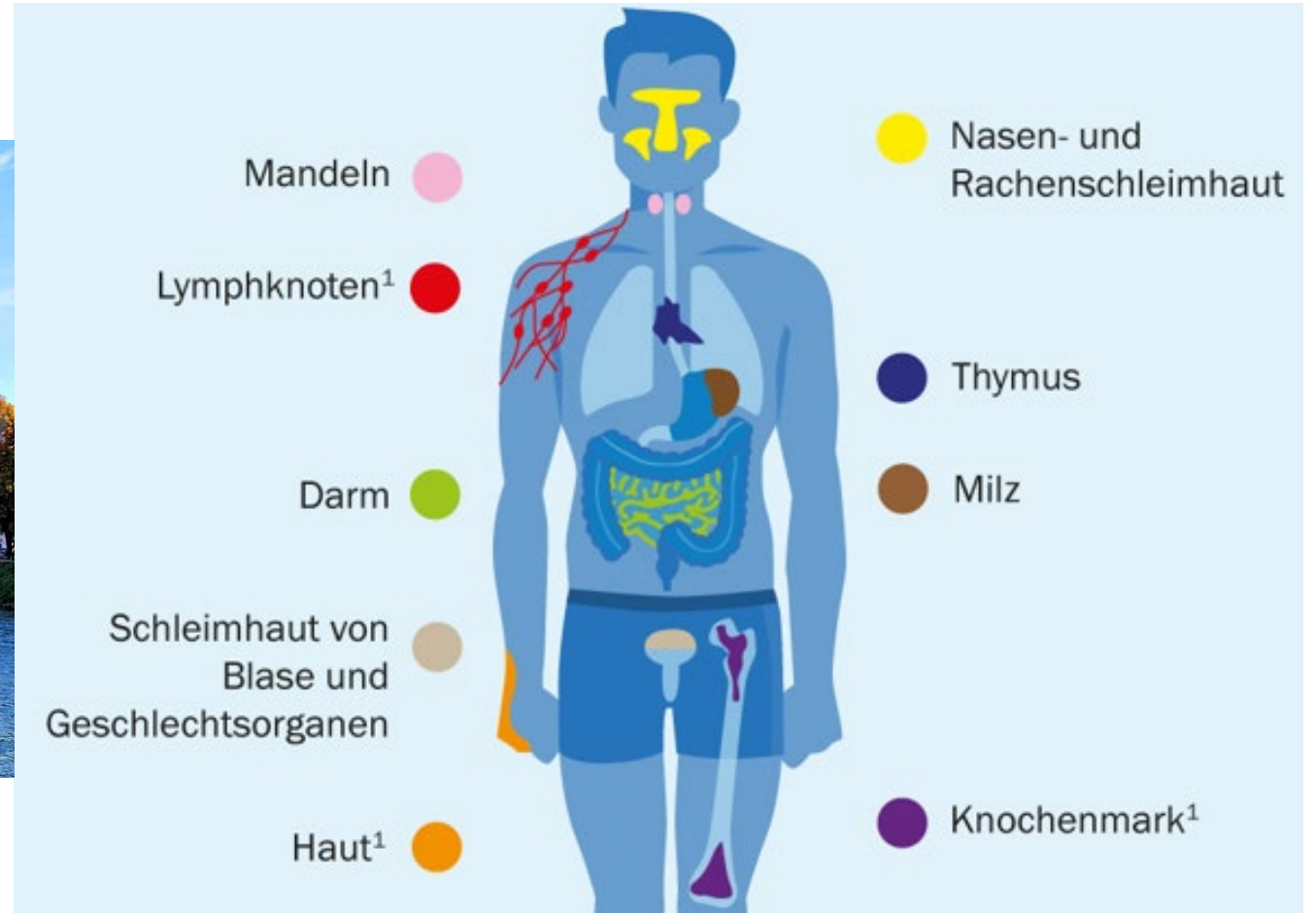
SCHWERPUNKTE IM WORKSHOP



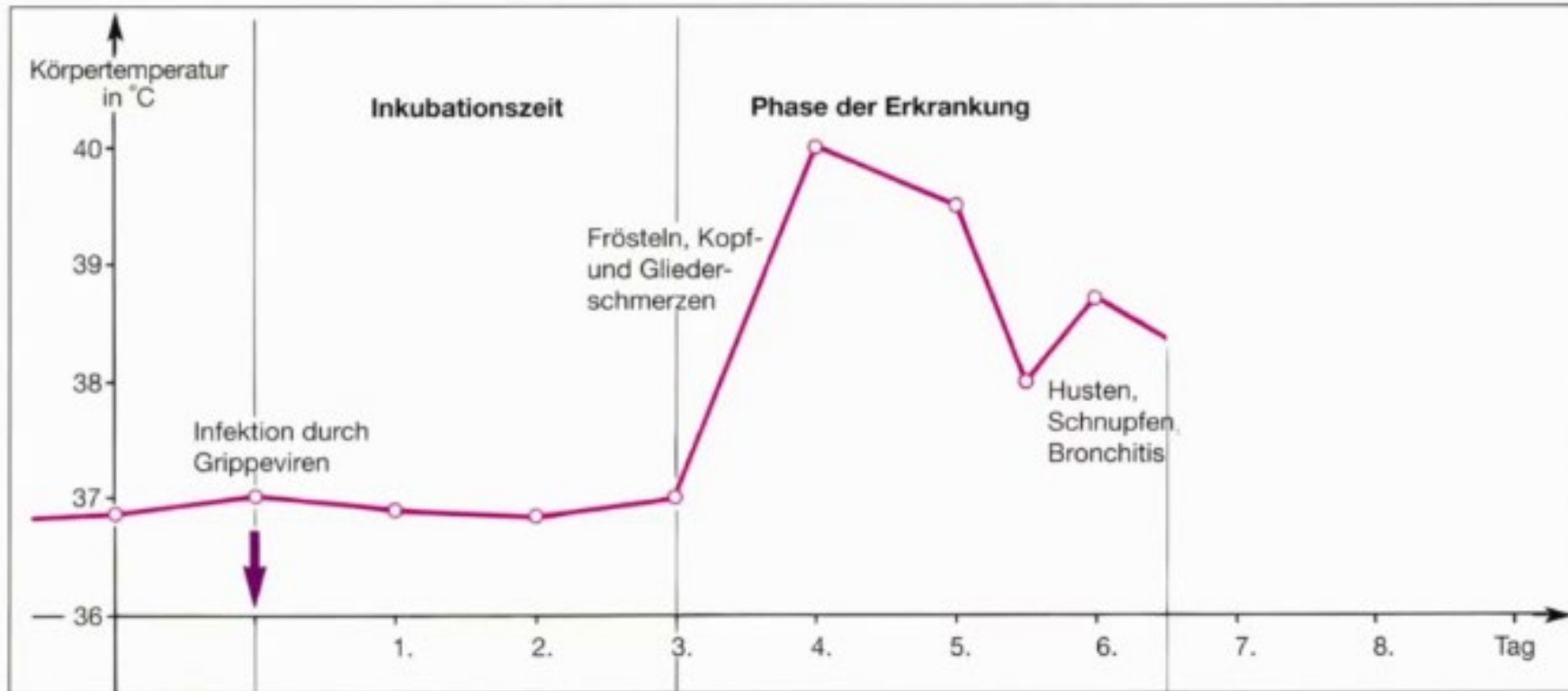
WIE KOMMT ES ZU EINER INFEKTION?



UNSER KÖRPER - EINE FESTUNG!

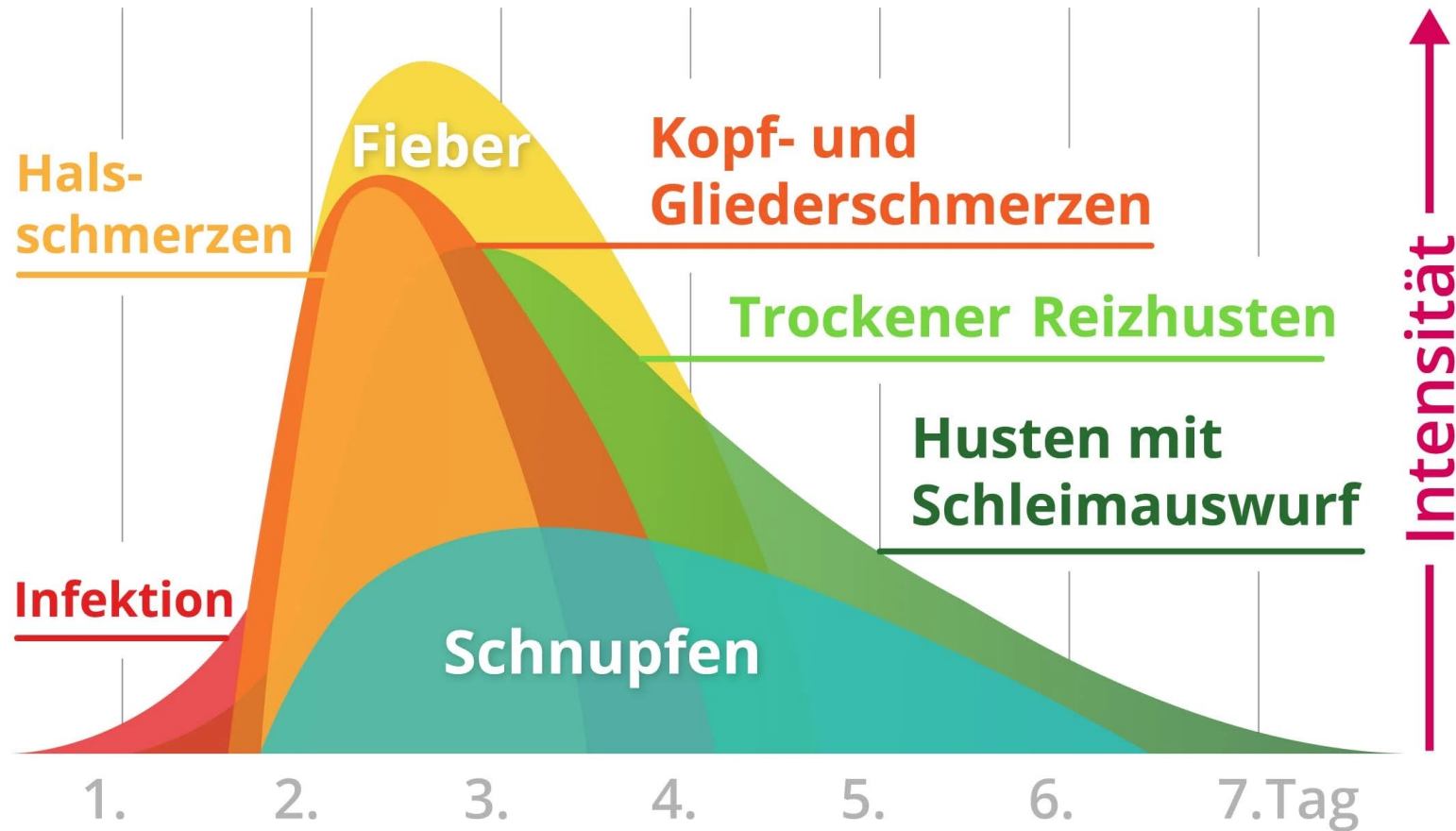


WIE VERLÄUFT EINE INFEKTIONSKRANKHEIT?



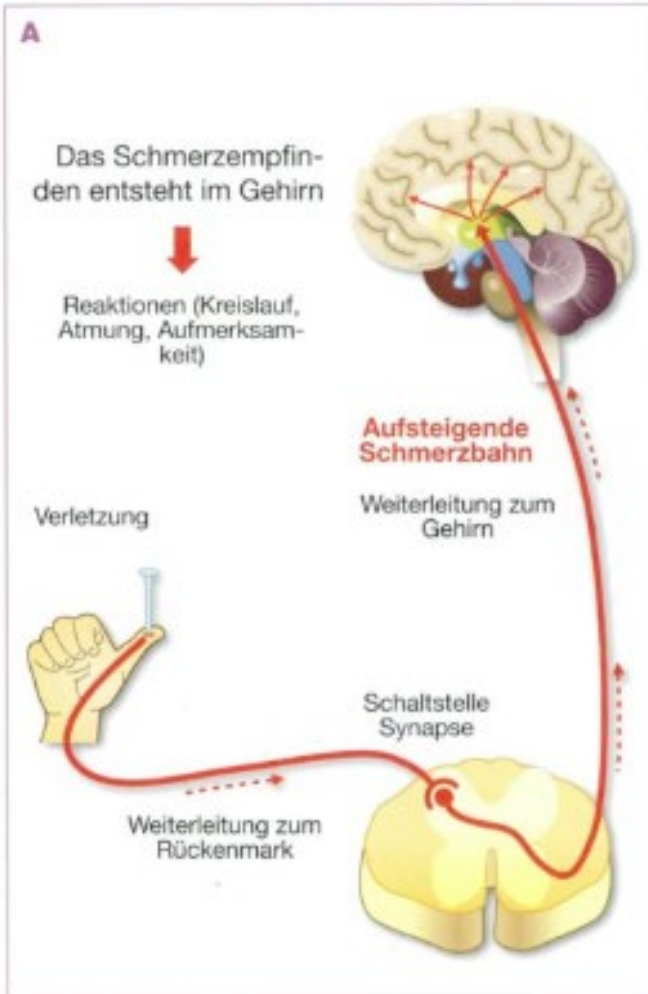
Infektion	Inkubationszeit	Erkrankung
Eindringen von Krankheitserregern in den Körper (z. B. Tröpfcheninfektion)	Zeitraum zwischen dem Eindringen der Krankheitserreger und den ersten Anzeichen der Krankheit	Auftreten der typischen Krankheitsanzeichen (=Symptome) wie z. B. Schüttelfrost, Fieber, ...

VERLAUF EINER ERKÄLTUNG

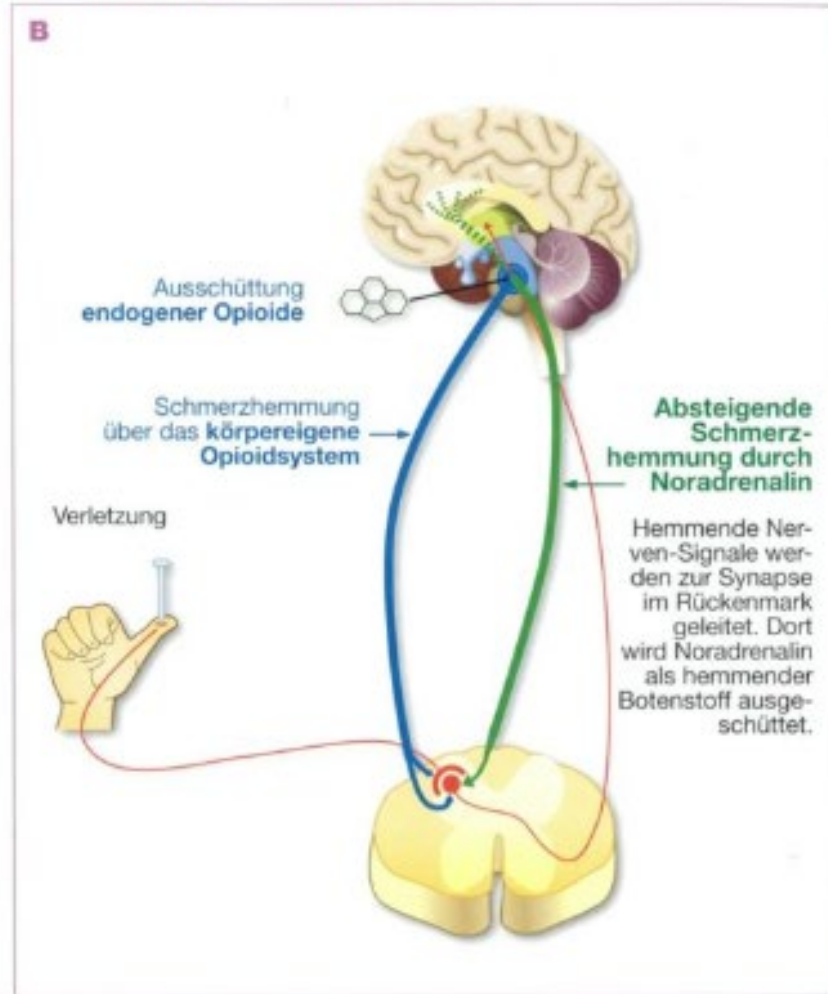


DER SCHMERZ ENTSTEHT IM KOPF

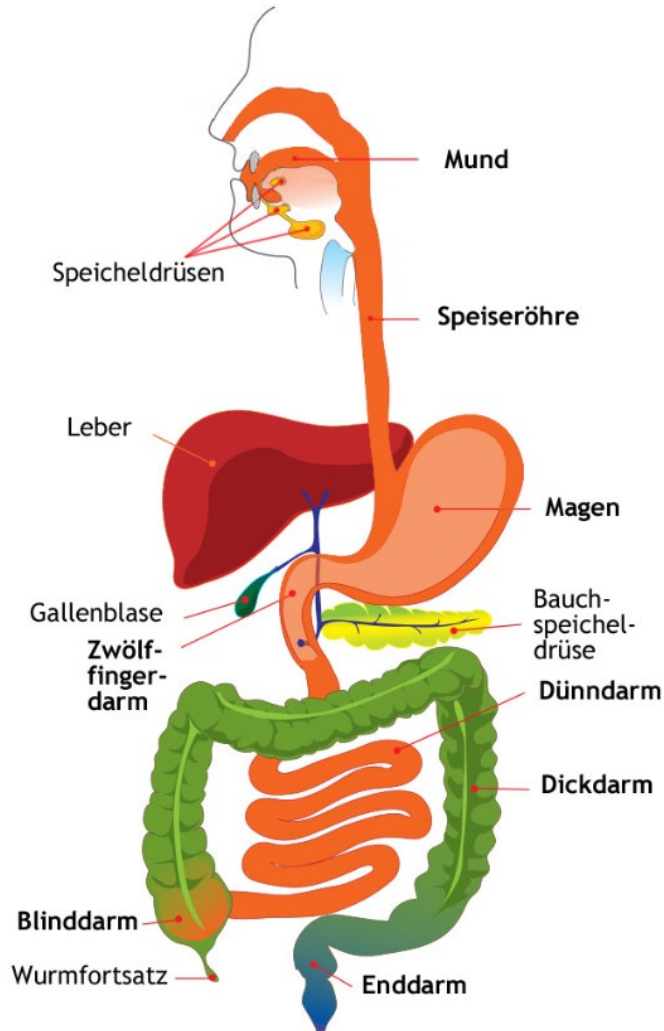
Entstehung der Schmerzempfindung



Hemmung der Schmerzempfindung



VERDAUUNGSBESCHWERDEN/BAUCHSCHMERZEN



Mund: Zerkleinerung der Nahrung, Befeuchtung mit Speichel, Aufspaltung von Stärke und Fetten

Magen: Abtötung von Mikroorganismen, Eiweis- und Fettverdauung

Dünndarm: Galle für die Fettverdauung und Bauchspeicheldrüsensekret zur Neutralisierung der Magensäure kommen dazu. Kohlenhydrat-, Eiweis- und Fettverdauung, Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe werden aufgenommen. Sättigungsgefühl

Dickdarm: Eindickung, Abbau von Ballaststoffen zu kurzkettigen Fettsäuren

REZEPT: NASENÖL

10 ml Sesamöl (regeneriert und stabilisiert die Schleimhaut)

0,5 Tropfen Lavendel fein (antibakteriell, entzündungshemmend, pflegend)

0,5 Tropfen Cajeput (antibakteriell, antiviral)

0,5 Tropfen Thymian linalool (entzündungshemmend)



REZEPT: MAJORANBUTTER

5g Butter im Wasserbad schmelzen,
1 Teelöffel Majoran dazugeben,
15 Minuten ziehen lassen
abseihen und in Döschen füllen



REZEPT: LEINSAMENKOMPRESSE

1 Esslöffel Leinsamen mit

2 Esslöffel Wasser zu Brei kochen.

Den Brei 1 cm dick auf Küchenrolle streichen
und einschlagen.

Auflegen und mit Heilwolle warm halten



REZEPT: KRENAUFLAGE

1 Esslöffel frisch geriebenen Kren

in ein Küchentuch einwickeln und

auf die betroffene Stelle auflegen.

Maximale Einwirkzeit 2 bis 5 Minuten



REZEPT: FENCHEL – KÜMMEL - ÖL

1 Teelöffel Fenchel (krampflösend)

1 Teelöffel Kümmel (krampflösend, regt Verdauung an)

mörsern und mit

10 ml Sonnenblumenöl auffüllen.



REZEPT: ANISKEKSE

3 Eier

250 g Zucker

250 g Mehl

½ Teelöffel Backpulver

3 Teelöffel Anispulver

Oblatten



Zutaten mischen, auf Oblatten spritzen und 12 Stunden trocknen lassen, danach bei 160°C 18 – 20 Minuten backen.

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH 



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU