



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

## Bei jedem dritten pflegenden Angehörigen leidet die Psyche

Wer einen Angehörigen pflegt, leistet ganz schön viel

Frierabend, Leerlauf, Wochenenden ohne Verpflichtungen: All das kennen viele pflegebedürftige Angehörige nicht. Wer Elternteil, Partner oder das eigene Kind pflegt, hat gefühlt immer Aufgaben auf der Liste - und oft auch Sorgen im Kopf.

Mit Folgen: Die Hälfte der pflegenden Angehörigen in Deutschland (50 Prozent) fühlt sich im Pflegealltag häufig erschöpft. Das zeigt eine Yougov-Umfrage im Auftrag der Unternehmen Doctolib und Pflege ABC, für die 1.026 pflegende Angehörige befragt wurden.

Auch Überforderung ist ein Gefühl, das viele pflegende Angehörige gut kennen (36 Prozent). Bei 26 Prozent von ihnen ist zudem die Angst präsent, bei der Pflege Fehler zu machen. 27 Prozent der Befragten schildern aber auch Dankbarkeit als häufiges Gefühl im Pflegealltag, 17 Prozent sind stolz.

### Ein Drittel berichtet von psychischen Beschwerden

Der Rücken schmerzt vom Heben oder Stützen. Der Kopf kommt einfach nicht zur Ruhe: Ein Teil der

pflegenden Angehörigen berichtet, dass die Pflegetätigkeit auf ihre Gesundheit schlägt. 32 Prozent berichten von psychischen Beschwerden, 22 Prozent von körperlichen Beschwerden.

Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, ist für pflegende Angehörige aber oft Mangelware. Denn die Pflege eines Angehörigen ist zeitintensiv. So gibt ein Viertel der Befragten an, mehr als 21 Stunden pro Woche in die Pflege zu investieren. Unter den befragten Frauen ist der Anteil (27 Prozent) dabei höher als unter den Männern (21 Prozent).

### Ein Job neben dem Job

Und dann ist da oft noch der zweite Job: 30 Prozent der pflegenden Angehörigen geben an, in Vollzeit einem Beruf nachzugehen, 16 Prozent arbeiten in Teilzeit. 33 Prozent sind bereits im Ruhestand. Manchmal bleibt hingegen nur eine Lösung: den Job für die Pflege aufgeben. 7 Prozent der Befragten haben das getan.

Bei all dem Einsatz von emotionalen Ressourcen und Zeit: Nur 14 Prozent haben das Gefühl, dass pflegende Angehörige in der Ge-



Die Pflege eines Angehörigen kann sowohl körperlich, als auch emotional ziemlich anstrengend sein.

Foto: Mascha Brichta/dpa

sellschaft ausreichend gesehen und anerkannt werden.

### Was pflegenden Angehörigen Entlastung bringt

Wie besser umgehen mit den Belastungen, die die Pflege eines nahestehenden Menschen mit sich bringen? Laut dem Informationsportal «Gesund.bund.de» können unter anderem diese Dinge helfen.

- Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen - zum Beispiel in Selbsthilfegruppen.
- Schulungen und Pflegekurse: Hier können pflegenden Angehörige unter anderem lernen, wie sich

Pflegebedürftige möglichst rückenschonend stützen und heben können und so körperlichen Problemen vorbeugen.

- Pflegeberatung nutzen, etwa in einem Pflegestützpunkt in der Nähe: Hier können Pflegebedürftige und ihre Angehörigen erfahren, welche Leistungen der Pflegeversicherung Entlastung bringen können.

Das Meinungsforschungsinstitut Yougov hat im Zeitraum vom 27. August bis zum 3. September 2025 1.026 pflegende Angehörige ab 25 Jahren befragt. Die Umfrage ist repräsentativ für die pflegenden Angehörigen in dieser Altersgruppe in Deutschland. (DPA/TMN)

## Wintersteifigkeit vorbeugen: Das raten Ärzte

Entscheidend ist, in Bewegung zu bleiben

Wenn es draußen kalt und nass wird, klagen viele ältere Menschen über steife Muskeln und Gelenke. Facheleute sprechen von «Wintersteifigkeit» - Beschwerden mit Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit und Morgensteifigkeit, die oft auch den Kreislauf belasten. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) rät: Entscheidend ist, in Bewegung zu bleiben. «Schon kleine Routinen im Alltag machen einen großen Unterschied», sagt DGOU-Präsident Prof. Christoph H. Lohmann.

### Warum Kälte Beschwerden verstärkt

Sinkende Temperaturen und feuchte Witterung drosseln die Durchblutung, Bänder und Sehnen werden starrer, die Gelenkflüssigkeit verändert sich. Kalte Feuchtigkeit kann Schwellungen fördern, Luftdruckschwankungen die Schmerzen verstärken. Besonders betroffen: Menschen mit Arthritis, Arthrose, Rheuma sowie Muskel- und Sehnerkrankungen - aber auch Patientinnen in den Wechsel-

jahren sowie Personen mit Über- oder Untergewicht.

### Die wichtigsten DGOU-Tipps

- Täglich bewegen: Spaziergänge, Gymnastik, leichtes Gerätetraining
- \* Aufwärmen: Vor jeder Aktivität Muskeln und Gelenke langsam mobilisieren
- Richtig kleiden: im «Zwiebelschalenprinzip» - inklusive warmer Schuhe, Handschuhe und Mütze
- Wärme nutzen: Wärmflasche, Heizkissen oder Wärmepads; regelmäßige Saunagänge können die Durchblutung fördern
- Früh handeln: bei anhaltenden oder plötzlichen Beschwerden ärztlichen Rat einholen

### Welche Bewegung sich eignet

Regelmäßige Aktivität stärkt Muskeln, hält Gelenke geschmeidig und beugt Stürzen vor. «Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walking oder Physiotherapieübungen sind besonders geeignet», sagt Prof. Bernd Kladny von

der DGOU. Vor allem gleichmäßige Bewegungen - etwa lockeres Gehen, Heimtrainer oder leichte Gymnastik - bereiten den Körper gut vor. Bei Aktivitäten im Freien empfiehlt sich ein Schal oder Tuch vor Mund und Nase, weil Bronchien empfindlich auf kalte Luft reagieren.

### Folgen von Bewegungsmangel

Wer in der dunklen Jahreszeit wenig aktiv ist, verliert Muskelkraft und Koordination - das erhöht das Sturzrisiko und kann Herz-Kreislauf-Beschwerden begünstigen. Häufig entsteht eine Schmerzspirale: Schmerzen führen zu weniger Bewegung, weniger Bewegung führt zu mehr Schmerzen. Umgekehrt wirkt mehr körperliche Aktivität nicht nur günstig auf den Bewegungsapparat, sondern auch auf Lungen- und Herzgesundheit sowie Psyche, so die Stiftung Gesundheitswissen.

### Wann zum Arzt?

Wenn Schmerzen nicht klar mit Kälte erklärbar sind, mehrere Gelenke



Bewegung schützt: Regelmäßige Aktivität hält Muskeln und Gelenke auch im Winter geschmeidig.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

gleichzeitig betroffen sind oder die Beweglichkeit plötzlich eingeschränkt ist, sollten Betroffene eine orthopädische Praxis aufsuchen. Je nach Befund helfen Physiotherapie, Wärme und gezielte Übungen; kurzfristig auch Medikamente oder manuelle Verfahren. (DPA/TMN)



**Ich fühle mich wohl und gut versorgt!**

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

**Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999**  
**www.sozialstation-wedemark.de**

**Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause**

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

**Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0**  
**www.sozialstation-wedemark.de**



**Der Mensch im Mittelpunkt**

**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**  
**Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen**

**0511-76 19 05 34** Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

**NordHannoverscher PflegeService**  
Care Management



**0511 / 37 38 22 60**

**Unabhängige Pflegeberatung**

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

**2-Rad Krüger** Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

**Ihr Boxenstop in Langenhagen**

„Capri“ Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

„Thrifty“ 25 o. 45 Km/h, 68 Km Reichweite, 2-Personen Zulassung

**E-Mobile mit Service**

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich  
**Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047**  
Di. - Sa. 9 - 13 Uhr • Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • **Montags geschlossen**

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.



**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

**Deutsches Rotes Kreuz**

**International helfen - mit Ihrem Testament**

Für weitere Informationen: [www.drk.de/testamentsspende](http://www.drk.de/testamentsspende)

Kostenloser Ratgeber

Weitere Informationen: [www.drk.de/testamentsspende](http://www.drk.de/testamentsspende)

**Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark**

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten.

**Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!**

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0  
[allerhop@medicare-pflege.de](http://allerhop@medicare-pflege.de) | [www.medicare-pflege.de](http://www.medicare-pflege.de)

**MediCare**  
Seniorenresidenz Allerhop

*Wo das Herz lebend, sind wir zuhause.*