

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



## Bei jedem dritten pflegenden Angehörigen leidet die Psyche

Wer einen Angehörigen pflegt, leistet ganz schön viel

**F**rierabend, Leerlauf, Wochenenden ohne Verpflichtungen: All das kennen viele Pflegebedürftige Angehörige nicht. Wer Eltern, 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.

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



**Die Pflege eines Angehörigen kann sowohl körperlich, als auch emotional ziemlich anstrengend sein.**  
Foto: Mascha Brichtal/dpa

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 inves-

tieren. 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 Gesellschaft ausreichend gesehen und anerkannt werden.

Wie besser umgehen mit den Belastungen, die die Pflege eines nahestehenden Menschen mit sich bringen? Laut dem Informa-

tionsportal «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)

**TAGESPFLEGE**  
Sabine Schmidtke

**Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!**

**Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.**

**Vereinbaren Sie gleich einen Termin!**

Wächterstieg 9  
31303 Burgdorf  
05136/ 804 64 99  
[www.tagespflege-schmidtke.de](http://www.tagespflege-schmidtke.de) | [info@tagespflege-schmidtke.de](mailto:info@tagespflege-schmidtke.de)

Auf dem Amtshof 3  
30938 Burgwedel  
05139/ 951 92 78

**Gemeinsamkeit statt Einsamkeit**

**Massage/-therapie Burgdorf**

**Therapie & Entspannung**

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei **Verspannungen**, nach **Verletzungen**, bei **Migräne** und zur **Entspannung**.

**Kontakt:**  
Tel.: 0170 9119508  
WhatsApp: 0170 9119508  
[www.SimSeMobilemassage.com](http://www.SimSeMobilemassage.com)

**5,- Rabatt**

**A**

**Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.**

**Sperber-Apotheke**

Apotheker Jannis Lang  
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel  
Tel. **05139 - 896770** · Fax 05139 - 896771  
[www.sperberapotheke.de](http://www.sperberapotheke.de)  
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,  
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

**SENIOREN-TAGESSTÄTTE**  
**Melanie Strate**

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen  
[senioren-tagesstaette.de](http://senioren-tagesstaette.de) · Tel. 05147-1064  
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

...gemeinsam aktiv.

**Ambulante Pflege Burgwedel**

**Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz**

**24 Stunden kompetent versorgt**

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg  
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**  
[www.ambulante-pflege-burgwedel.de](http://www.ambulante-pflege-burgwedel.de)

**Jens Brandtstädter**

**Ambulante Pflege & Intensivpflege**

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09  
[info@burgwedel-pflegedienst.de](mailto:info@burgwedel-pflegedienst.de)  
[www.burgwedel-pflegedienst.de](http://www.burgwedel-pflegedienst.de)

## Wintersteifigkeit vorbeugen: Das raten Ärzte

Entscheidend ist, in Bewegung zu bleiben

**W**enn es draußen kalt und nass wird, klagen viele ältere Menschen über steife Muskeln und Gelenke. Fachleute 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 Sehnenkrankungen - aber auch Patientinnen in den Wechseljahren

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



**Bewegung schützt: Regelmäßige Aktivität hält Muskeln und Gelenke auch im Winter geschmeidig.**  
Foto: Christin Klose/dpa-tmn

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 Akti-

viät 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 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)

**Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.**

**Evangelisches Alten- und Pflegeheim Rosemarie-Nieschlag-Haus gemeinnützige GmbH**  
Iltener Straße 21 · 31275 Lehrte  
Tel. 05132 832-0  
[silvia.liedtke@da-lm.de](mailto:silvia.liedtke@da-lm.de)  
[www.rosemarie-nieschlag-haus.de](http://www.rosemarie-nieschlag-haus.de)

**Demenz Forschung Helfen Sie jetzt!**

[www.breuerstiftung.de](http://www.breuerstiftung.de)

Spendenkonto:  
IBAN DE82 5019 0000 7100 0175 41

**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.

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | [www.dsth.de](http://www.dsth.de)  
@diakoniestationenHannover

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

**Betreutes Wohnen für Senioren**

**Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube**

Großburgwedel

Burgwedel

05139 986500 info@wohnpark-grossburgwedel.de  
www.wohnpark-grossburgwedel.de

05139 986580 info@eichenhof-burgwedel.de  
www.eichenhof-burgwedel.de

**Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel**

**Ambulante Pflege JANZ**

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel  
[www.pflegedienst-janz.de](http://www.pflegedienst-janz.de)  
Telefon: (05139) 895816