Auszeit zu zweit, trotz Pflegebedarf

REISEN Wie Paare gemeinsame Reisen vorbereiten und passende Unterstützung finden

IM NORDWESTEN/DJD – Beim Stichwort „pflegende Angehörige“ wird oft vor allem an die Kinder der Pflegebedürftigen gedacht. Doch häufig sind es in Ehe oder Partnerschaft lebende Personen im etwa gleichen Alter, die die Hauptlast der Pflege schultern. „In dieser Konstellation sind oft sogar beide Beteiligten pflegebedürftig“, weiß Pflegeberaterin Tanja Ruck von der Pflegeberatung compass. Besteht dann der Wunsch nach einem Urlaub, möchten viele Paare natürlich auch gemeinsam verreisen.



Gerade im höheren Alter ist bei Paaren oft einer von beiden bereits auf Unterstützung angewiesen. Ein gemeinsamer Urlaub ist trotzdem möglich.
BILD: DJD/COMPASS PRIVATE PFLEGEBERATUNG GMBH

Beratung bei der Vorbereitung

Da bei einem Urlaub mit Pflegebedarf einiges zu beachten ist, bedeutet das oft einen hohen Planungsaufwand für die belastbarere Person in der Partnerschaft. „Davon sollte man sich aber nicht entmutigen lassen, sondern rechtzeitig Unterstützung suchen“, so die Fachfrau. Eine Pflegeberatung kann bei der Organisation helfen und Finanzierungsmöglichkeiten aufzeigen. Unabhängig und kostenfrei gibt es diese beispielsweise für jeden unter der Service-Nummer 0800-1018800. Bei privat Versicherten deckt compass auch Videogespräche und Hausbesuche ab. „Am einfachsten zu organisieren ist ein Urlaub in Deutschland“, erklärt Ruck. Denn hier können sowohl das Pflegegeld und die Verhinderungspflege als auch Mittel für die Kurzzeitpflege, der Entlastungsbetrag sowie Pflegesachleistungen genutzt werden. Für Urlaub im Ausland lassen sich hingegen nur Pflegegeld und Verhinderungspflege einsetzen.

Spezialisierte Veranstalter

Wichtig ist, mit der Vorbereitung frühzeitig zu beginnen. Denn neben der Wahl von Ziel und Unterkunft sollten auch die Anreise, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung vor Ort sowie die Mitnahme der nötigen Medikamente und Hilfsmittel geplant werden. Mittlerweile gibt es hierzulande zahlreiche Reiseveranstalter und Pflegehotels, die auf Menschen mit Unterstützungsbedarf spezialisiert sind – Adressen finden sich in der Pflegesuche auf Portalen wie www.pflegeberatung.de. Sie bieten neben barrierefreien Räumlichkeiten und pflegerischer Unterstützung oft auch passende Wellness- und Freizeitangebote an.

Was tun bei Angstzuständen?



Knapp 15 % der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens an Angstzuständen[1], Frauen häufiger als Männer[2]. Das Tückische: Angst sitzt nicht nur im Kopf, sondern zeigt sich oft körperlich – durch Herzrasen, Schwitzen, Schwindel oder innere Unruhe.

Meliston, das rezeptfreie pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke, kann hier helfen: Der natürliche Wirkstoff Rhus toxicodendron hilft laut Arzneimittelbild bei Angst- und Unruhezuständen und kann zugleich typische körperliche Begleitsymptome lindern. Meliston ist gut verträglich: Schwere Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt, ein Gewöhnungseffekt ist nicht zu befürchten.

Wichtig: Bei anhaltenden Angstzuständen oder bei plötzlich und akut auftretenden Angstattacken sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Für Ihre Apotheke:
Meliston
(PZN 16331377)



www.meliston.de

[1]DGPPN – Basisdaten Psychische Erkrankungen 2025, 2025_DGPPN_Basisdaten Psychische Erkrankungen.pdf; zuletzt abgerufen: 17.06.2026 • [2]Robert Koch-Institut (2025) – Gesundheitsberichterstattung 2024, https://sl1nk.com/us0QM; zuletzt abgerufen: 10.03.2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

MELISTON. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Trit. D6. MELISTON wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Angst-, Unruhe- und Verstimmungszustände sowie Schwindel. www.meliston.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

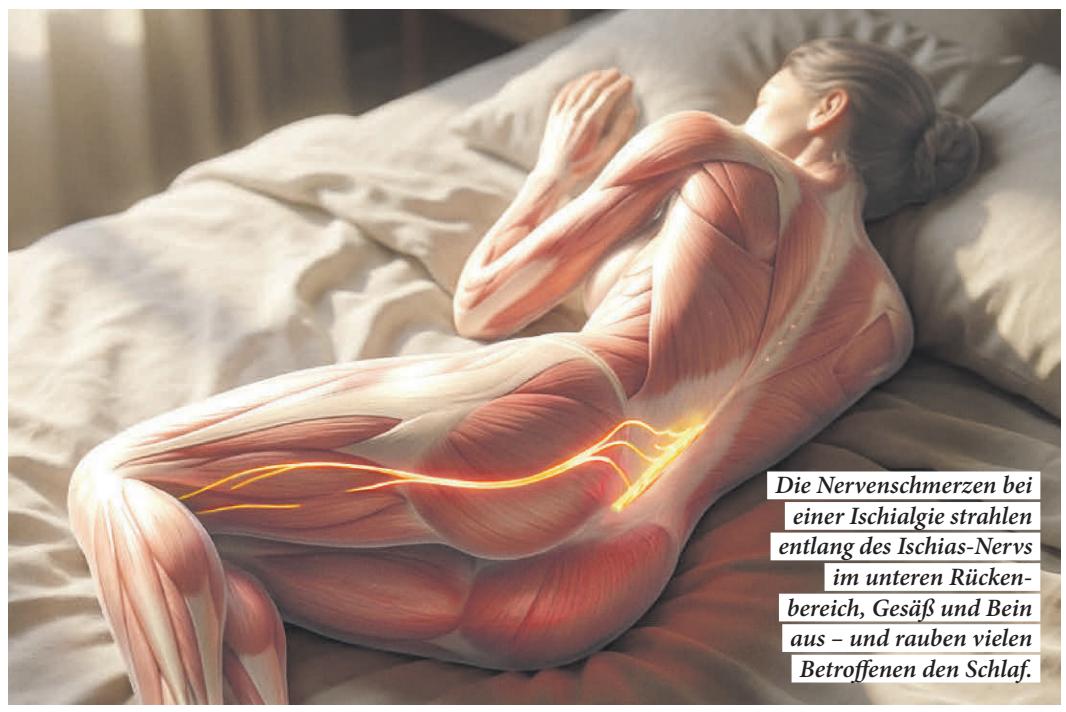
Thema Nervenschmerzen

Keine Schlafposition ohne Schmerz? Oft steckt der Ischias-Nerv dahinter

Spezieller 5-fach-Wirkkomplex aus der Nervenforschung bekämpft die Schmerzen gezielt

3 Uhr nachts, der Blick geht zum Wecker – wieder wach geworden von Schmerzen, die vom Rücken über das Gesäß bis ins Bein ziehen? Damit sind Sie nicht allein: Hinter den schlafraubenden Schmerzen steckt oft ein gereizter Ischias-Nerv. Experten ist es gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel zu entwickeln, das speziell bei diesen Nervenschmerzen zum Einsatz kommt.

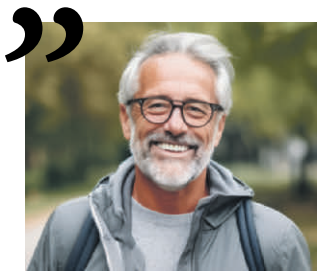
Mitten in der Nacht, an Schlaf ist nicht zu denken: Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann, hält viele Betroffene wach – keine Schlafposition bringt Erleichterung. Manche klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln im Bein. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Druck auf den Nerv – etwa durch langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken oder Verspannungen – kann ihn quetschen oder reizen: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Das Tückische: Solange man in Bewegung bleibt, sind die Schmerzen oft erträglich – doch im Liegen meldet sich der gereizte Nerv umso stärker. Und nachts liegt man stundenlang. Zeit zu handeln!



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus – und rauben vielen Betroffenen den Schlaf.

Nächtliche Nervenschmerzen gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Das gilt umso mehr, wenn die Schmerzen den Schlaf stören. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa:** Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!



„Ich habe Restaxil heute Morgen eingenommen, nachdem ich mit Ischiasschmerzen aufgewacht bin. Meine Nervenschmerzen waren verflogen! Ich bin auf jeden Fall sehr begeistert von Restaxil.“
– Heiner B. –

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Was uns überzeugt hat: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

Bildmaterial KI-generiert • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing