Ausgabe 02/2026

Xantener PFLEGETEAM

NEWS

Xantener PFLEGEPOST



Tipps bei Hitze!
Was Sie bei der nächsten Hitzwelle tun können.

Das tut den Beinen gut!
Tipps bei Venenschwäche im Sommer mit Übungen

Sommer-Rätsel-Special
Gehirnjogging mit Spaß.

02801
9884035



WOHNGEFÜHL
Immobilien & Homestaging
by Sabrina Sluka

DIE SONNIGEN TAGE JETZT NUTZEN!

Meine Leistungen für Sie:

- Beratung
- Immobilienverkauf
- Vermietung
- Homestaging
- Einrichtung Ihrer Ferienwohnung
- Verkaufswert Gutachten

Verkaufen Sie Ihre Immobilie in gute Hände. Ich kümmere mich.

Schneller Verkaufsprozess:
Lange, helle Tage, Urlaubszeit, ein sonniges Ambiente und bunt blühende Gärten und Balkone. Der Sommer ist Ihre Zeit für den schnellen Verkauf mit mir und erfolgreiche Besichtigungen.

Persönlich für Sie da:
Rufen Sie mich noch heute an unter
Tel.: +49 (0) 2838 98 91 468
und lassen Sie sich kostenlos von mir beraten. Ich stehe Ihnen zur Seite und freue mich auf Sie!

Gutschein

für ein kostenfreies
Verkaufswert Gutachten
im Wert von 299 €.

Gültig nur im August 2026!



Sabrina Sluka

Wohngefühl
Immobilien & Homestaging
Sabrina Sluka
Breslauer Straße 9 I 47665 Sonsbeck

info@immobilien-sonsbeck.de
Tel.: +49 (0) 2838 98 91 468
Mobil: +49 (0) 1517 4506 328
www.immobilien-sonsbeck.de

Xantener PFLEGETEAM



von links nach rechts:
Jennifer Steinhöfel-Peters,
Katy Hendricks,
Jessica Steinhöfel-Hellwig,
Lisa Hensen

Liebe Patient:innen, liebe Angehörige,

die warme Jahreszeit ist längst angekommen und mit ihr auch besonders heiße Sommertage und natürlich die Schulferien!

Gerade in den Sommermonaten ist es wichtig, gut auf den Körper zu achten. Hohe Temperaturen können den Kreislauf belasten und den Alltag erschweren – vor allem im Pflegealltag und im höheren Alter.

In dieser Ausgabe haben wir daher hilfreiche Informationen und praktische Anregungen für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf Tipps für heiße Sommertage, Empfehlungen für mehr Wohlbefinden sowie unser Sommer-Rätsel-Special, das für Abwechslung sorgt und ganz nebenbei das Gedächtnis trainiert.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und die vielen Begegnungen der vergangenen Monate. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Sommerzeit, viele schöne Momente und vor allem: Bleiben Sie gesund.

Ihre Jessica Steinhöfel-Hellwig & Team

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen: www.xantenerpflegeteam.de

Die Xantener Pflegepost erscheint viermal jährlich.
Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patient:innen:
Xantener Pflegeteam GmbH
Jessica Steinhöfel-Hellwig
Lüttinger Str. 25
46509 Xanten

Tel.: 02801 988 40 35
Fax: 02801 988 40 36
www.xantenerpflegeteam.de

Bildnachweise:
DSH und Xantener Pflegeteam
Hannah Klaas

WAS TUN BEI HITZEWELLE?



Hohe Temperaturen können den Körper stark belasten. Besonders ältere Menschen, pflegebedürftige Personen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen reagieren oft empfindlich auf Hitze. Mit zunehmendem Alter kann zum Beispiel das Durstgefühl abnehmen und der Körper kann sich schlechter an hohe Temperaturen anpassen.

Deshalb ist es wichtig, an heißen Tagen bewusst auf sich und seine Gesundheit zu achten. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kommen Sie besser durch die Sommerhitze.

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee und warten Sie nicht erst, bis Durst aufkommt.

Wenn Ihr Arzt Ihre Trinkmenge aufgrund einer Herz- oder Nierenerkrankung begrenzt hat, halten Sie sich jedoch bitte an diese Vorgabe.

Bevorzugen Sie **leichte Mahlzeiten** mit viel Obst und Gemüse und tragen Sie helle, luftige Kleidung. Lüften Sie Ihre Wohnung früh morgens oder am Abend und halten Sie Fenster sowie Rollläden tagsüber möglichst **geschlossen.**

Verlegen Sie Spaziergänge oder Aufenthalte draußen möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden und vermeiden Sie die Mittagshitze. Eine angenehme Abkühlung verschafft oft schon ein **feuchtes Tuch im Nacken** oder das **Abspülen der Handgelenke** und Unterarme mit kühlem Wasser – das kann den Körper schnell und schonend herunterkühlen.

Wir haben auf den folgenden Seiten noch ein paar nützliche Tipps für Sie zusammengestellt, die Sie bei Bedarf ohne viel Aufwand und ganz unkompliziert ausprobieren können.



Achten Sie auf Warnzeichen wie Schwindel, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Sollten diese Beschwerden auftreten oder anhalten, informieren Sie Angehörige, Ihren Pflegedienst oder Ihren Hausarzt. Bei starken Beschwerden oder Bewusstseinsstörungen wählen Sie bitte umgehend den Notruf.

FÜßE IN WASSER

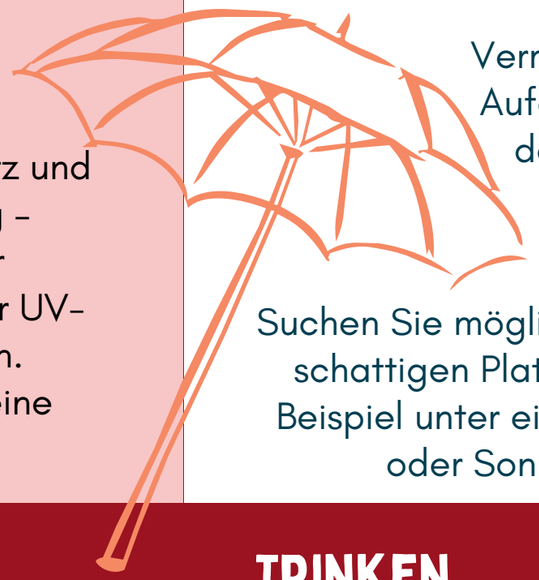
Schon 5 Minuten mit den Füßen in einer Schüssel mit kühlem Wasser können den Körper angenehm abkühlen!



TIPPS BEI HITZE
ZU IHRER SICHERHEIT

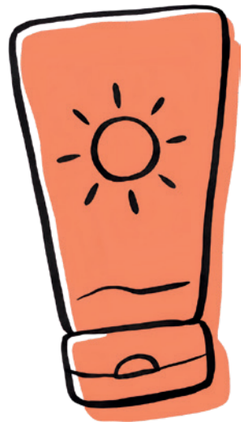
SCHATTEN

Tragen Sie Sonnenschutz und schützende Kleidung – einschließlich einer Sonnenbrille um sich vor UV-Strahlen zu schützen. Denken Sie auch an eine Kopfbedeckung!



Vermeiden Sie Aufenthalte in der direkten Sonne.

Suchen Sie möglichst einen schattigen Platz auf, zum Beispiel unter einem Baum oder Sonnenschirm.



TRINKEN

Trinken Sie über den Tag verteilt regelmäßig Wasser, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und Hitze auszugleichen. Warten Sie nicht erst, bis Sie starken Durst verspüren.

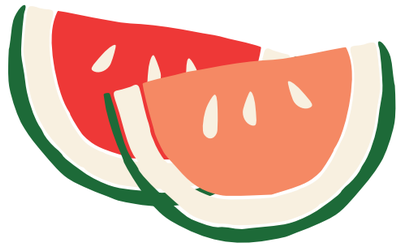
LEICHT ESSEN, ANGENEHM KLEIDEN

Leichte Mahlzeiten mit Obst und Gemüse bevorzugen. Leichte, helle Kleidung tragen.

BETTWÄSCHE ODER SCHLAFANZUG KURZ KÜHLEN

Ein praktischer Tipp für warme Nächte. Legen Sie den Kissenbezug oder den Schlafanzug für einige Minuten in einen Plastikbeutel in den Kühlschrank. Das sorgt vor dem Schlafengehen für angenehme Abkühlung.

(Nicht ins Gefrierfach – das wäre zu kalt.)



WASSERMELONE & GURKE

Wassermelone, Gurken oder Tomaten sind super erfrischende Snacks und enthalten viel Wasser, zusätzlich zur Flüssigkeits-aufnahme beizutragen.

Übrigens können zu hohe Temperaturen manche Medikamente beeinträchtigen. Achten Sie auf die Lagerhinweise

FEUCHTES LAKEN VOR DEM FENSTER

Ein leicht angefeuchtetes Tuch vor dem geöffneten Fenster kann die einströmende Luft etwas kühlen – besonders am Abend oder Morgen.

Neues aus dem Team...



Patricia

Patricia ist seit Mitte Juni bei uns im Team Alltagshelfer.
Willkommen liebe Patricia! 🙂



Sabrina

Das ist Sabrina. Sie arbeitet bei uns seit Mitte Juli als Alltagshelferin.
Schön, dass du da bist!



Sandra

Auch Sandra unterstützt unser Team der Alltagshelfer schon seit Anfang Juni. Willkommen im Team!



Das tut meinen Beinen gut!

Tipps bei Venenschwäche im Sommer: Übungen und Ernährung

Warme Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Dadurch kann das Blut in den Beinvenen langsamer zum Herzen zurückfließen. Die Folge sind häufig schwere, müde oder geschwollene Beine. Mit ein paar einfachen Gewohnheiten können Sie Ihre Venen im Sommer unterstützen ud sich wohler fühlen:

Bewegung hält den Blutfluss in Gang.
Schon regelmäßige Spaziergänge fördern die Durchblutung. Vermeiden Sie möglichst langes Sitzen oder Stehen. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf und gehen Sie einige Schritte.

Bringen Sie Ihre Füße in Bewegung.
Kreisen Sie die Füße, ziehen Sie die Zehen zum Körper heran und strecken Sie sie wieder oder stellen Sie sich mehrmals auf die Zehenspitzen und langsam zurück auf die Fersen. Diese kleinen Übungen aktivieren die sogenannte Muskelpumpe in den Waden und unterstützen den Rücktransport des Blutes.

Lagern Sie die Beine hoch.
Schon 15 bis 20 Minuten mit leicht erhöhten Beinen können Schwellungen lindern und die Venen entlasten.

Kühle Anwendungen tun gut.
Kühle Fußbäder oder kalte Wassergüsse von den Füßen in Richtung Knie sorgen für Erfrischung und können die Blutgefäße wieder etwas zusammenziehen.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle.
Trinken Sie ausreichend Wasser und bevorzugen Sie frisches Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel. Sie unterstützen den Kreislauf und helfen, den Körper auch an warmen Tagen gut zu versorgen.

Sollten Ihre Beine plötzlich stark anschwellen, schmerzen oder sich röten, suchen Sie bitte zeitnah ärztlichen Rat.

Drei einfache Übungen für zwischendurch

1



Fußwippe

Im Sitzen abwechselnd die Zehen und anschließend die Fersen anheben.

➡️ 20 Wiederholungen

2



Fußkreisen

Einen Fuß leicht anheben und langsam 10 x in jede Richtung kreisen.
Danach Seite wechseln.

➡️ 10 Wiederholungen pro Richtung

3



Zehenspitzenstand

Im Stehen langsam auf die Zehenspitzen stellen, kurz halten und wieder absenken.

➡️ 15 Wiederholungen

Gut für die Venen ✅

- Viel trinken
- Regelmäßig bewegen
- Beine öfter hochlagern
- Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen
- Kühle Fußbäder oder Wassergüsse

Weniger günstig ❌

- Langes Sitzen oder Stehen
- Enge Kleidung, die einschnürt
- Große Hitze und direkte Sonne auf den Beinen
- Zu wenig Bewegung
- Zu wenig trinken

Extra Tipp:

Statt eiskalt zu duschen, spülen Sie lieber regelmäßig Ihre Unterarme und Handgelenke mit kühlem Wasser ab. So kann der Körper Wärme besser abgeben, ohne den Kreislauf unnötig zu belasten.





Mediterraner Gurken-Tomaten-Salat mit Feta

Wenn die Temperaturen steigen, sind leichte Speisen oft die bessere Wahl. Sie liegen nicht schwer im Magen, versorgen den Körper mit wertvollen Nährstoffen und passen perfekt zu warmen Sommertagen. Gerade bei Hitze und schweren Beinen kann eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen, sich wohler zu fühlen. Passend zu unseren Tipps rund um Hitze und Venengesundheit haben wir ein sommerliches Rezept für Sie ausgewählt, das schnell gelingt und hervorragend in die warme Jahreszeit passt.

Wir wünschen guten Appetit!

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Gurke
- 250 g Cherrytomaten
- 150 g Feta
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- frische Petersilie oder Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Ergänzend: Oliven

1. Vorbereiten

Gurke und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Zwiebel fein würfeln oder nach Belieben auch in feine Ringe schneiden.

2. Dressing

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über das Gemüse geben.

3. Der letzte Schliff

Den Feta darüber bröseln. Mit den frischen Kräutern bestreuen. Wenn Sie Oliven mögen, sind eine Hand voll Oliven eine köstliche Ergänzung.

Tipp für eine sättigende Hauptmahlzeit:

Wer aus dem Salat eine vollwertige Hauptmahlzeit machen möchte, ergänzt ihn mit einer im Ofen gerösteten **Süßkartoffel** (200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Süßkartoffelwürfel mit etwas Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten goldbraun rösten), einer kleinen **Dose Mais**, einer **Avocado** in Würfeln und einer Dose **schwarzen Bohnen**. Alles ergänzend zu dem oben genanntem Dressing mit etwas mehr Öl und Apfelessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch warmen Süßkartoffelwürfel erst kurz vor dem Servieren unterheben – so entsteht ein sehr ausgewogenes, mediterranes Gericht mit viel Gemüse, Ballaststoffen und geundem, pflanzlichem Eiweiß.



Gratulation!



Unsere Mitarbeiterin **Maren** ist Mama geworden.

Herzlich Willkommen kleine **Emma**!
Wir gratulieren euch von Herzen!



Zur **Hochzeit** gratulieren wir unserer Mitarbeiterin Janina ganz herzlich.

Janina und Marc, alles Liebe für eure gemeinsame Zukunft vom ganzen Team!

Sommer Rätsel SPECIAL

Wo verstecken sich die folgenden Wörter?

Alltagshilfe
Gesundheit
Kriemhild
Marienbaum
Pflegepost
Römer
Sonnenstrahlen
Südsee

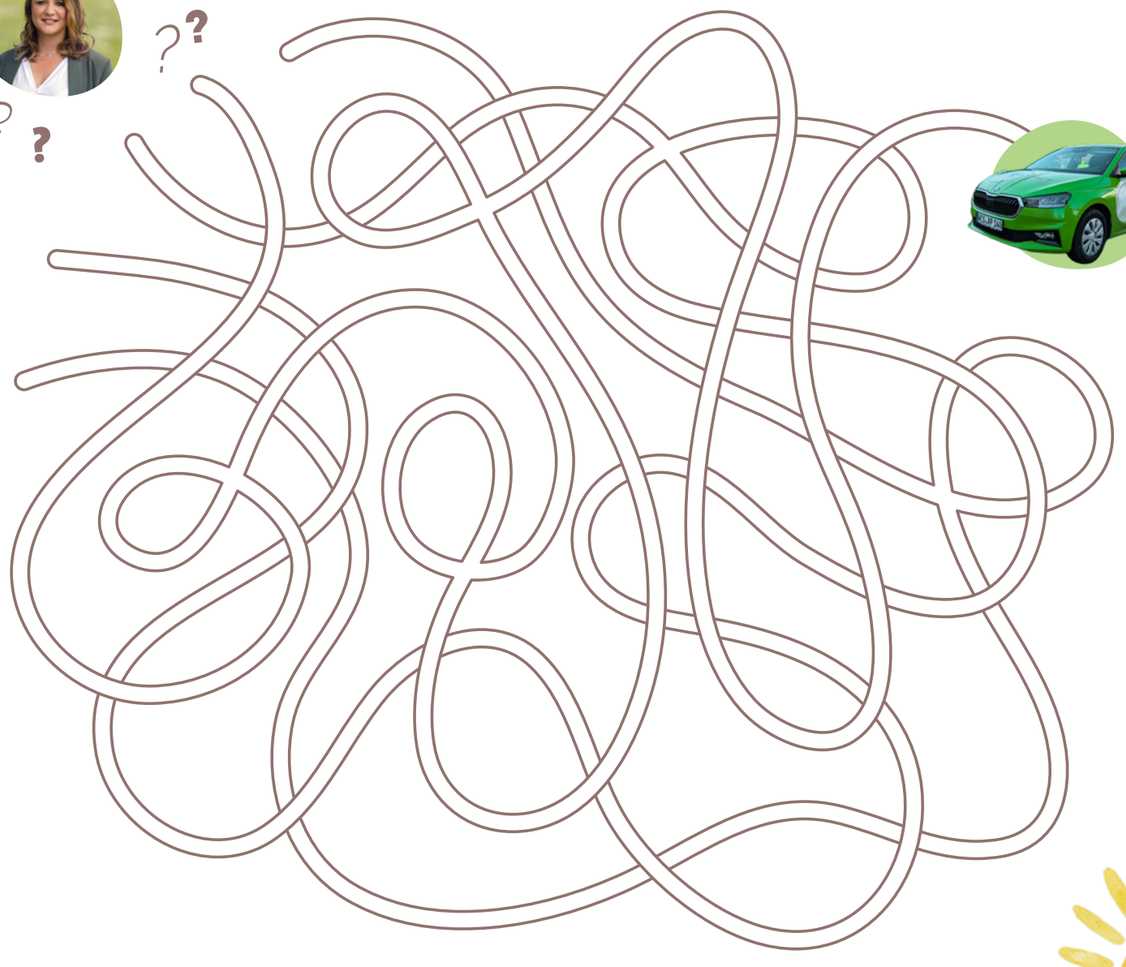
Q	M	X	Z	T	V	L	C	R	J	P	H	K	F	W
G	D	K	P	Q	K	R	I	E	M	H	I	L	D	J
W	P	F	J	F	K	C	Y	N	G	X	R	M	V	Z
H	Z	L	V	C	L	T	Q	J	F	N	K	X	R	G
R	N	M	K	J	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T
C	Y	A	L	L	T	A	G	S	H	I	L	F	E	P
P	K	R	N	Z	L	H	G	E	F	T	R	X	M	C
M	J	I	Q	X	C	F	W	P	P	R	K	V	L	G
S	U	E	D	S	E	E	B	G	N	O	L	Z	Y	S
F	V	N	R	M	X	G	J	L	P	E	S	K	Z	T
Y	N	B	T	H	P	N	Y	Q	H	M	C	T	S	B
B	S	A	F	R	G	Q	V	F	H	E	R	Z	L	N
V	J	U	R	P	L	V	R	T	S	R	W	H	F	X
C	R	M	Y	C	N	H	J	X	T	W	Z	S	C	X
H	S	O	N	N	E	N	S	T	R	A	H	L	E	N

Wege-Rätsel



Nur ein Weg führt zu unserem Pflegedienst-Auto.
Können Sie den richtigen Pfad finden um unsere Chefin Jessica ans Ziel zu bringen?









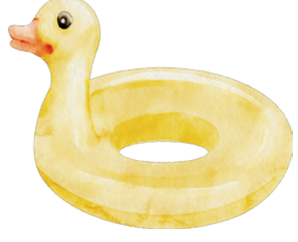
Sudoku
Anfänger

	6				5			
	3	9	8		4		2	
		2						
6		5	7	4			3	8
8	1	4		2		5		
3	9				8			2
4	7	3	5	1		6		9
9		6						3
	8	1		9	6			5



Lösungen:

Erste Reihe: 1, 6, 8, 2, 7, 5, 3, 9, 4
Dritte Reihe: 7, 4, 2, 1, 3, 9, 8, 5, 6
Fünfte Reihe: 8, 1, 4, 9, 2, 3, 5, 6, 7
Siebte Reihe: 4, 7, 3, 5, 1, 2, 6, 8, 9
Neunte Reihe: 2, 8, 1, 3, 9, 6, 4, 7, 5
Zweite Reihe: 5, 3, 9, 8, 6, 4, 7, 2, 1
Vierte Reihe: 6, 2, 5, 7, 4, 1, 9, 3, 8
Sechste Reihe: 3, 9, 7, 6, 5, 8, 1, 4, 2
Achte Reihe: 9, 5, 6, 4, 8, 7, 2, 1, 3







Finden Sie die 7 Unterschiede:

Lösungen:
Dritte Reihe: 1, 5, 9, 6, 2, 4, 3, 8, 7 Vierte Reihe: 6, 2, 7, 3, 1, 9, 8, 5, 4
Fünfte Reihe: 9, 1, 5, 8, 4, 2, 7 6, 3 Sechste Reihe: 3, 4, 8, 5, 6, 7, 2, 1, 9
Siebte Reihe: 4, 3, 1, 9, 8, 6, 5, 7, 2 Achte Reihe: 5, 9, 2, 4, 7, 1, 6, 3, 8
Neunte Reihe: 8, 7, 6, 2, 5, 3, 9, 4, 1

Bilderrätsel:
Blatt oben links fehlt, Streifen auf dem Segel fehlt, Farbe der Wolken rechts, Hut fehlt, Orange fehlt, Blatt unten nicht ausgefüllt





	4		3		2			
8				7	4	2	9	
		5		8		1	3	4
	1					8		
3	6	7			8			9
	5				3			
7		3	4					
					7		8	
		4			1			



Sudoku

Könner

Ambulante Leistungen der Pflegeversicherung ab 01. Januar 2026

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns unter Telefon: 02801 9884035

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5	Bemerkungen
Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen	Kein Anspruch	347 € monatlich	599 € monatlich	800 € monatlich	990 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Pflegesachleistung (ambulante Pflege)	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 131 € monatlich möglich	796 € monatlich	1.497 € monatlich	1.859 € monatlich	2.299 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
Vollstationäre Pflege	131 € monatlich	805 € monatlich	1.319 € monatlich	1.855 € monatlich	2.096 € monatlich	
Entlastungsbetrag	131 € monatlich	131 € monatlich	131 € monatlich	131 € monatlich	131 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
Verhinderungspflege/ Kurzzeitpflege Jahresbudget	Kein Anspruch	3.539 € jährlich	3.539 € jährlich	3.539 € jährlich	3.539 € jährlich	Seit dem 1. Januar 2026 können Kosten für die Verhinderungspflege nur noch bis zum Ende des Folgejahres (maximal ca. 1 Jahr rückwirkend) bei der Pflegekasse eingereicht werden. Die bisherige vierjährige Rückwirkung entfällt dann.
Tages- und Nachtpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 131 € monatlich möglich	721 € monatlich	1.357 € monatlich	1.685 € monatlich	2.085 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in Anspruch genommen werden.
Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	4.180 € pro Maßnahme	4.180 € pro Maßnahme	4.180 € pro Maßnahme	4.180 € pro Maßnahme	4.180 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes, kann dieser Zuschuss beantragt werden.
Versorgung mit Pflegehilfsmitteln	42 € monatlich	42 € monatlich	42 € monatlich	42 € monatlich	42 € monatlich	Für Pflegeverbrauchsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen etc.)
Haus-Notruf-System	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	24h Notruf
Qualitätssicherungsbesuche	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.
Wohngruppenzuschlag	224 € monatlich	224 € monatlich	224 € monatlich	224 € monatlich	224 € monatlich	

Betreuungs TEAM 24



SELBSTBESTIMMTES LEBEN ZU HAUSE

Die Betreuung älterer Menschen im häuslichen Umfeld gewinnt zunehmend an Bedeutung. Das Betreuungsteam24 baut auf den soliden Erfahrungen des etablierten Xantener Pflegeteams auf und bietet eine breite Palette von Dienstleistungen im Bereich der 24-Stunden-Pflege an.

24-Stunden-Pflege mit Herz und Kompetenz

Das Betreuungsteam24 setzt einen Schwerpunkt auf die Vermittlung von qualifiziertem Personal aus Osteuropa für die 24-Stunden-Pflege. Das Team legt großen Wert darauf, dass die Betreuungskräfte nicht nur fachlich kompetent sind, sondern auch eine herzliche und fürsorgliche Betreuung gewährleisten. Der persönliche Kontakt zu den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen steht dabei im Mittelpunkt. Das Betreuungsteam24 ist davon überzeugt, dass die häusliche Pflege eine vertraute und liebevolle Umgebung schafft, die essenziell für das Wohlbefinden der Pflegebedürftigen ist.

Zusammenarbeit im gleichen Gebäude für optimale Betreuung

Das Besondere an der Initiative Betreuungsteam24 ist die enge Kooperation mit dem Xantener Pflegeteam im gleichen Gebäude. Beide Teams arbeiten Hand in Hand, um eine nahtlose und qualitativ hochwertige Betreuung zu gewährleisten. Diese partnerschaftliche Zusammenarbeit ermöglicht es, auf die langjährige Erfahrung und etablierten Prozesse des Xantener Pflegeteams zurückzugreifen, während das Betreuungsteam24 frische Impulse und neue Perspektiven einbringt.

Das Betreuungsteam24 bietet verschiedene Kontaktmöglichkeiten an. Die Geschäftsräume befinden sich neuerdings an der Lüttinger Str. 25 in 46509 Xanten.
Für einen unverbindlichen Beratungstermin steht Ihnen Jessica Steinhöfel-Hellwig unter den folgenden Kontaktdaten zur Verfügung.



Jessica Steinhöfel-Hellwig
info@betreuungsteam-24.com

! Seit dem **01.02.2026** finden Sie uns im **Ärztehaus am Dombogen**, Lüttinger Straße in Xanten