

# Reisegeflüster

Newsletter

[www.caritas-reisen.de](http://www.caritas-reisen.de)

Ausgabe  
März  
2023

## Kuren für Pflegende Angehörige

Viele Menschen, v.a. Frauen, umsorgen ihre pflegebedürftigen Angehörigen in ihrer häuslichen Umgebung. Dahinter steht der Wunsch, einem geliebten Menschen die bestmögliche Pflege zu bieten. Das kostet unglaublich viel Kraft und Energie.

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können bei Pflegenden gesundheitliche Probleme auftauchen, die in der Regel in einem direktem Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflegeaufgaben stehen, wie z.B.:

- **Starke Erschöpfung**
- **Unruhe, Angstzustände**
- **Schlafstörungen**
- **Kopf- und Rückenschmerzen**
- **Magen-Darm-Störungen**



**Eine Auszeit  
ist für  
pflegende Angehörige  
wichtig!**



Diese und andere Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Pflegende eine wirksame Unterstützung brauchen.

Pflegende sollten deshalb auch an sich denken, um dauerhaft den Pflegealltag meistern zu können. Zeit für sich, Entspannung und neue Energie bieten Kuren für pflegende Angehörige. Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige zählen zur gesetzlichen Leistung der Krankenkassen.

Bei entsprechender Indikation haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Maßnahme.

Lassen Sie sich individuell und kostenlos beraten. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer passenden Klinik, unterstützen Sie bei der Antragsstellung für eine Kur für pflegende Angehörige und beraten Sie zur den Versorgungsmöglichkeiten Ihres Pflegebedürftigen. In einigen Kliniken besteht die Möglichkeit den Pflegebedürftigen mitzunehmen oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung in der Nähe unterzubringen.

In der Kur stehen Sie im Mittelpunkt - eine Kur hilft Ihnen wieder Kraft zu tanken. Gestärkt geht es besser.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. **Mario Schmidt Tel- Nr. 0231- 18 71 51 12**

## Spanische Nudeln



- 2 rote Zwiebeln
- 400 g Chorizos (span. Paprikawurst)
- 10 Datteln
- 4 EL Olivenöl
- 2 Dosen Tomaten (geschält, 425 g Füllmenge)
- 400 g Nudeln (z.B. Penne)
- 2 Prisen Zucker
- 4 TL Zitronensaft
- 4 EL Petersilie (grob gehackt)
- 2 Salz & Pfeffer



### Zubereitung

- 1 rote Zwiebel fein würfeln. 200 g Chorizo (spanische Paprikawurst) ca. 1,5 cm groß würfeln. 5 Datteln entsteinen und grob würfeln.
- 2 EL Olivenöl erhitzen, Chorizo darin leicht anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Datteln in dem fett anbraten. 1 Dose geschälte Tomaten (425g Füllmenge) zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen 5 Minuten köcheln lassen.
- 200g Nudeln (z.B. Penne) in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 150 ml Nudelwasser abnehmen und zur Tomatenmischung geben, Chorizo wieder zugeben und erneut gut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer, 2 Prisen Zucker und 4 TL Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, sofort unter die Sauce mischen.
- Spanische Nudeln mit 2 EL grob gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

### Unser Reise- Quiz



1. Wo wurde die Eiscreme erfunden?
2. Wie heißt die Hauptstadt von Australien?
3. Wo steht die Burg Hohenzollern?
4. Welche Boote segeln über den Nil?

### Quizauflösung vom Januar- Newsletter

**Lösung 1:** Volkmündlich ein Stein mit einem natürlichen Loch

**Lösung 2:** Worms (5000 v. Chr.)

**Lösung 3:** Bäderbahn zwischen Bad Doberan und Kühlungsborn

**Lösung 4:** Klöße aus rohen u. gekochten Kartoffeln mit einer würzigen Fleischfüllung

#### Impressum :

Caritas Reisen, Silberstraße 28a, 44137 Dortmund Tel. (0231) 187151-10  
vom Caritasverband Dortmund e.V.