

## „Ein Entlastungsnetzwerk ist unglaublich wertvoll!“

### Autorin Christina Käbhöfer teilt für Vitakt ihre Tipps für pflegende Angehörige

(Rheine, April 2026) Wenn ein geliebter Mensch die Diagnose „Pflegefall“ erhält, ist das für die Familie häufig ein Schock. Von einem auf den anderen Moment stehen Angehörige vor einer Rolle, auf die sie niemand vorbereitet – die Rolle der Pflegenden. Damit zählen sie zu Millionen von Menschen in Deutschland. Über 80 Prozent der 5,7 Millionen pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause gepflegt.<sup>1</sup> Tendenz: stark steigend. Auch Markenberaterin und Sachbuchautorin Christina Käbhöfer hat diese Situation selbst erlebt und weiß, wie überfordernd die Zeit der Fürsorge sein kann. Ihre Erfahrungen aus dem Pflegealltag mit ihrem an Parkinson erkrankten Vater teilt sie in ihrem Buch „Plötzlich Pflege – Das Buch, das Sie lesen sollten, wenn Ihre Liebsten Sie brauchen“, ein persönlicher Leitfaden und Mutmacher für alle Menschen, die Bezugspersonen im Alltag stützen oder pflegen. In ihrem Podcast „Heal2Care“, den Vitakt partnerschaftlich unterstützt, spendet sie im Austausch mit anderen sorgenden und pflegenden Angehörigen Zuversicht und Wissen für den Pflegealltag. Einer ihrer wichtigsten Tipps lautet: Öffnen Sie sich! Hilfe von anderen und Entlastung sind wichtig und wertvoll – in Form entsprechender Alltagshilfsmittel, wie ein Hausnotrufknopf, und auch in Form eines Netzwerks von Pflegediensten und hilfsbereiten Personen.

#### Frau Käbhöfer, welche kleinen Veränderungen können eine große Entlastung im Pflegealltag bringen?

CK: „In vielen Fällen sind es überraschend kleine Veränderungen, die den Alltag spürbar erleichtern: ein Hausnotrufsystem, das Sicherheit im Notfall gibt, der alters- oder behindertengerechte Umbau des Zuhauses, ein Rollator, der den Weg zum Supermarkt oder im Haushalt vereinfacht. Ein wichtiger erster Schritt kann es sein, Teppiche und andere Stolperfallen im Haus wegzuräumen. Tägliche Abläufe im Pflegealltag gut zu organisieren, z. B. Tabletten in Tablettenboxen vorzusortieren, Arztrezepte und Medikamentenbestellungen online zu standardisieren, spart Zeit.“

<sup>1</sup> <https://www.dza.de/detailansicht/angehoerigenpflege-zentrale-stuetze-des-deutschen-pflegesystems>



[Download Bildmaterial](#)



Unternehmerin, Autorin und pflegende Tochter Christina Käbhöfer



Über 80 % der pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause von Ihren Angehörigen betreut.



Das Vitakt Hausnotrufsystem schenkt Sicherheit im Alltag.

mehr >>

## Presseinformation

„Das Ziel guter Pflege liegt darin, die Gesundheit und Selbstständigkeit des Gepflegten so lange wie möglich zu bewahren, insbesondere in den eigenen vier Wänden“, weiß Christina Käbhöfer. Das Hausnotrufsystem von Vitakt schenkt die Sicherheit, jederzeit per Knopfdruck verlässliche Hilfe zu erreichen, und unterstützt damit ein längeres selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause.

### Wie kann man den Pflegealltag organisieren, ohne selbst unterzugehen?

CK: *„Wir als Gemeinschaft der pflegenden Privatpersonen müssen uns gegenseitig unterstützen. Meine wichtigste Erkenntnis aus über 20 Jahren Sorge- und Pflegearbeit ist, dass ein Entlastungsnetzwerk unglaublich wertvoll ist. Es sollte besprochen werden, wer innerhalb der Familie und aus dem Freundeskreis eingebunden werden will und welche Aufgaben übernehmen kann. Gerade für Alleinstehende können Ehrenamtliche, Senioren- und Alltagsbegleiter, die Nachbarschaftshilfe oder Tagespflegeeinrichtungen eine wichtige Unterstützung sein. Zudem ist Struktur wichtig, bspw. indem man alle wichtigen und rechtlichen Dokumente in Pflege-Apps ablegt, auf die alle Familienmitglieder Zugriff haben.“*

Diesen Service bietet die Vitakt-App 2.0. Sie vereinfacht die Alltagsorganisation und Kommunikation der an der Pflege beteiligten Personen. So können wichtige Unterlagen des Angehörigen abgespeichert, Termine und To-dos strukturiert und Aufgaben verteilt werden. Zudem kann das Vitakt-Hausnotrufsystem in die App eingebunden werden, sodass Meldungen des Notrufknopfes direkt auch das Unterstützungsnetzwerk erreichen. So macht die App aus Einzelnen ein Team, bietet Lösungen im Alltag und schafft emotionale Erleichterung.

### Welche Rolle spielen Netzwerke für die Pflege?

CK: *„Familie, Freunde, Nachbarn, professionelle Alltagsbegleiter und Pflegeteams können ein wichtiges Netzwerk bilden, das im Pflegealltag Aufgaben auffängt und Entlastung schafft. Dabei geht es nicht nur um Grundpflege und große Aufgaben, sondern oft um kleine Unterstützungen wie Einkäufe, um gemeinsame Freizeitbeschäftigung oder einen Augenblick Leichtigkeit. Gerade für Menschen, die alleine leben und pflegebedürftig sind, sind sozialer Austausch und Beziehungen sehr wichtig für den Erhalt der mentalen Gesundheit.“*

Genau aus diesem Grund versteht sich Vitakt nicht bloß als Sicherheitskontakt bei reinen Notfällen, sondern als alltäglicher Begleiter, der auch bei verschiedenen Herausforderungen des Alltags verlässlich erreichbar ist und je nach Art der Meldung die entsprechenden Personen aus den hinterlegten Kontakten – Familienangehörige, Pflegedienst, Nachbarn, örtlicher Rettungsdienst – benachrichtigt.



Die Vitakt-App 2.0 vereinfacht Organisation und Kommunikation im Pflegealltag.



Angehörige, Nachbarn und Freunde können ein wichtiges Netzwerk bilden.

## Presseinformation

### Wenn Sie pflegenden Angehörigen einen einzigen Rat geben dürften – welcher wäre das?

CK: „Mein wichtigster Rat ist, sich selbst und die eigenen Grenzen genauso ernst zu nehmen wie die Bedürfnisse des Menschen, den man pflegt. Fürsorge und Selbstfürsorge müssen Hand in Hand gehen. Pflege ist zumeist kein Sprint, sondern ein Marathon – und dieser Weg wird leichter, wenn man ihn nicht allein gehen muss.“

#### Über Vitakt Hausnotruf:

Die Vitakt Hausnotruf GmbH mit Sitz in Rheine (Nordrhein-Westfalen) ist einer der größten privaten Anbieter der Dienstleistung Hausnotruf und versorgt Kund:innen in ganz Deutschland. Das 1993 gegründete Unternehmen gehört zur familiengeführten Schönweitz Gruppe, die seit mehr als sechs Jahrzehnten hoch qualifizierte Sicherheits- und Kommunikationslösungen entwickelt und – „made in Germany“ – am Standort in Rheine produziert. Vitakt vereint nutzerfreundliche, verlässliche Technik und kompetenten Service. In Rheine sitzt auch die Vitakt-Notrufzentrale, in der alle Meldungen der Vitakt-Kund:innen eingehen und persönlich, vertrauenswürdig und mit höchster Aufmerksamkeit an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr bearbeitet werden. Zurzeit betreut Vitakt bundesweit über 60.000 Kund:innen. Mehr Informationen unter [www.vitakt.de](http://www.vitakt.de).



#### Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®  
Bierstadter Straße 9 a  
65189 Wiesbaden  
[www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de)

#### **Benno Adelhardt**

E-Mail: [b.adelhardt@dps-news.de](mailto:b.adelhardt@dps-news.de)  
Tel.: +49 611 39539-20

#### **Maike Veith**

E-Mail: [m.veith@dps-news.de](mailto:m.veith@dps-news.de)  
Tel.: +49 611 39539-12



DEUTSCHER PRESSESTERN