

GEPFLEGT CHILLEN

AUSZEIT VOM PFLEGEWAHNSINN

**mit unnützem Wissen, Knocheleien,
Ausmalbildern und vielem mehr**

©2026 Schichtpause Publishing

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, hast du
entweder gerade Pause, oder du tust einfach so.
Beides ist völlig legitim.

Zwischen Arbeit, Klingeln und Kaffee-Infusionen
kannst du hier endlich mal du selbst sein und ein
bisschen runterkommen vom Alltagswahnsinn.

Also schnapp dir deine Stifte, atme tief durch (ohne
Sauerstoffgerät) und tauch ein in die wilde Welt der
Pflege –mit Humor, Herz und jeder Menge Wahnsinn.

Und wenn im Dienst mal wieder alles gleichzeitig piept,
setz dich kurz hin, mach es dir bequem, schlag dieses
Buch auf und gönn dir ein paar Minuten nur für dich.

Viel Spaß beim Rätseln,
Lesen und Ausfüllen

ANLEITUNG

Pflegesalat

Finde alle Begriffe Begriffe die unter dem Gitter stehen. Die Wörter verstecken sich waagrecht, senkrecht und diagonal. Wenn du ein Wort gefunden hast, kreise es ein und streiche es von deiner Liste.

Gitterdosis

Jeder zusammenhängende Pfad aus weißen Kästchen bildet genau ein vollständiges Wort aus der Liste. Die Wörter verlaufen ausschließlich von links nach rechts oder von oben nach unten – niemals diagonal und nie rückwärts. Nutze Wortlänge und kombinatorisches Denken, um jedes Wort dem passenden Pfad zuzuordnen. Ziel ist es, alle Wörter so einzusetzen, dass sämtliche weißen Felder lückenlos ausgefüllt sind.

Wortmuffel

Bringe die durcheinandergeratenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass sinnvolle Wörter entstehen.

Viel Vergnügen beim Entwirren!

Irrgarten

Finde den Weg vom Start bis zum Ziel, ohne in einer Sackgasse zu landen.

ANLEITUNG

Bludoku

Fülle jede Zeile, jede Spalte und jedes 3×3-Feld mit den Ziffern 1 bis 9. Jede Zahl darf pro Zeile, Spalte und Feld nur einmal vorkommen. Steht eine Zahl bereits in einem Bereich, darf sie dort nicht erneut eingetragen werden. Viel Spaß beim Tüfteln!

Hirnsport

Trage die fehlenden Zahlen so ein, dass die Summe jeder Zeile und Spalte genau den Zahlen am Rand entspricht.

Pulsstapel

Zwei nebeneinanderliegende Zahlen ergeben zusammen die Zahl im darüberliegenden Feld. Arbeite dich von unten nach oben bis zur Spitze. Viel Erfolg!

Lösungen am Ende des Buches!

PFLEGESALAT

#1

Neulich im Frühdienst

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

BETTPFANNE

KAFFEE

KLINGEL

PAUSE

UEBERGABE

VITALZEICHEN

BLUTDRUCK

KITTEL

MUEDIGKEIT

PULS

VISITE

WECKER



UNNÜTZES WISSEN

Lach-Muskeln

Um zu lächeln, braucht man 17 Muskeln. Um böse zu gucken, braucht man 43. Böse gucken verbrennt also mehr Kalorien – ein super Argument für schlechte Laune!

Augenmuskel-Marathon

Die Muskeln, die deine Augen bewegen, sind die aktivsten des ganzen Körpers. Sie machen täglich etwa 100.000 Bewegungen. Das ist mehr Sport, als die meisten im Fitnessstudio schaffen.

Phantom-Vibration

Das „Phantom Pocket Vibration Syndrome“ beschreibt das Gefühl, dass das Handy oder der Pieper vibriert, obwohl gar nichts ist. Ein fester Bestandteil der Pflege-PTBS.

Kaffee-Power

Das Koffein im Kaffee blockiert die Adenosin-Rezeptoren im Gehirn, die uns müde machen. Es macht also nicht wach, es beschießt nur dein Gehirn.

Nasen-Wachstum

Deine Nase und deine Ohren hören nie auf zu wachsen. Das ist der Grund, warum Opi im Zimmer 12 so beeindruckende Riechorgane hat.

WORTMUFFEL

Schon wieder Schichtwechsel

#1

TEAERGSWK

SOC AH

BHCEIRT

ZRUIECDTK

RFCEUEKGRAN

TSIGEEMAT

SHERCZ

KEGOILLN

REIFE

NERFAGHACN

SSTRES

FABEEIRNED

ANTI BURNOUT

Deine Pflege-Quickies: Energie tanken in Rekordzeit



Augen-Yoga:

Schließe die Augen und bewege die Augäpfel bei geschlossenen Lidern im Kreis.



Ausschütteln:

Schüttle erst die rechte Hand, dann die linke, dann die Beine aus. Schüttle den Stress einfach ab.



Der Stoßseufzer:

Atme tief durch die Nase ein und lass die Luft mit einem hörbaren "Haaaa" raus.



Der Adler-Blick:

Schau aus dem Fenster und fixiere den am weitesten entfernten Punkt am Horizont für 20 Sekunden.

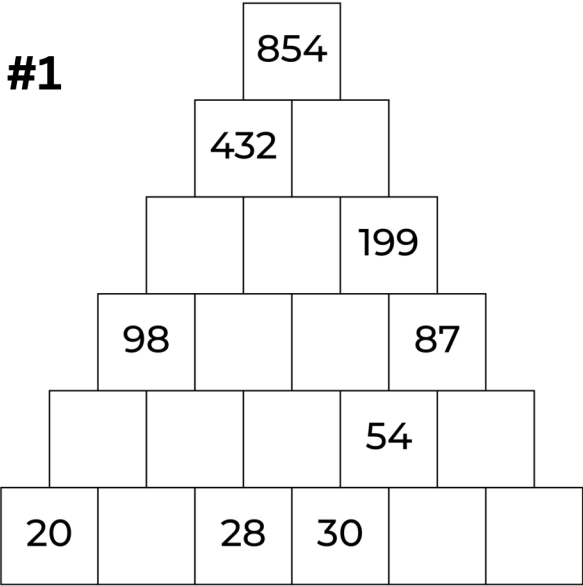


Ohrläppchen-Massage:

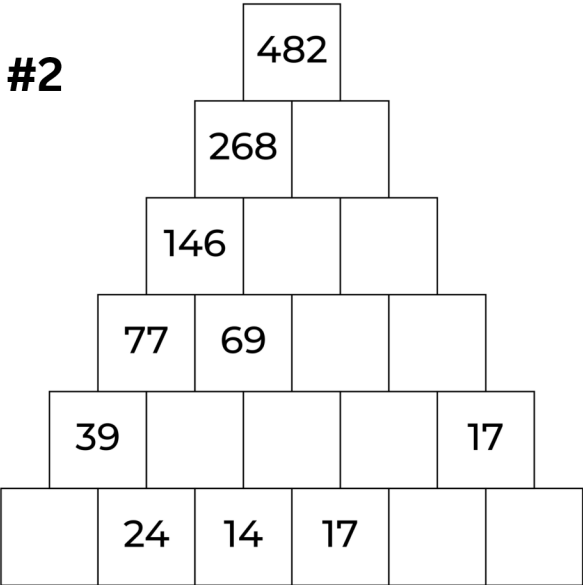
Knete deine Ohrläppchen kräftig durch. Das wirkt wunderbar belebend.

PULSSTABEL

#1



#2



PATIENTENFRAGE

Würdest du lieber den Rest deines Lebens nur noch in Einmalschürzen herumlaufen oder nur noch mit Mundschutz sprechen?

Antwort:

Warum?

Würdest du lieber barfuß durch das Pflegebad laufen oder ohne Handschuhe eine Urinflasche leeren?

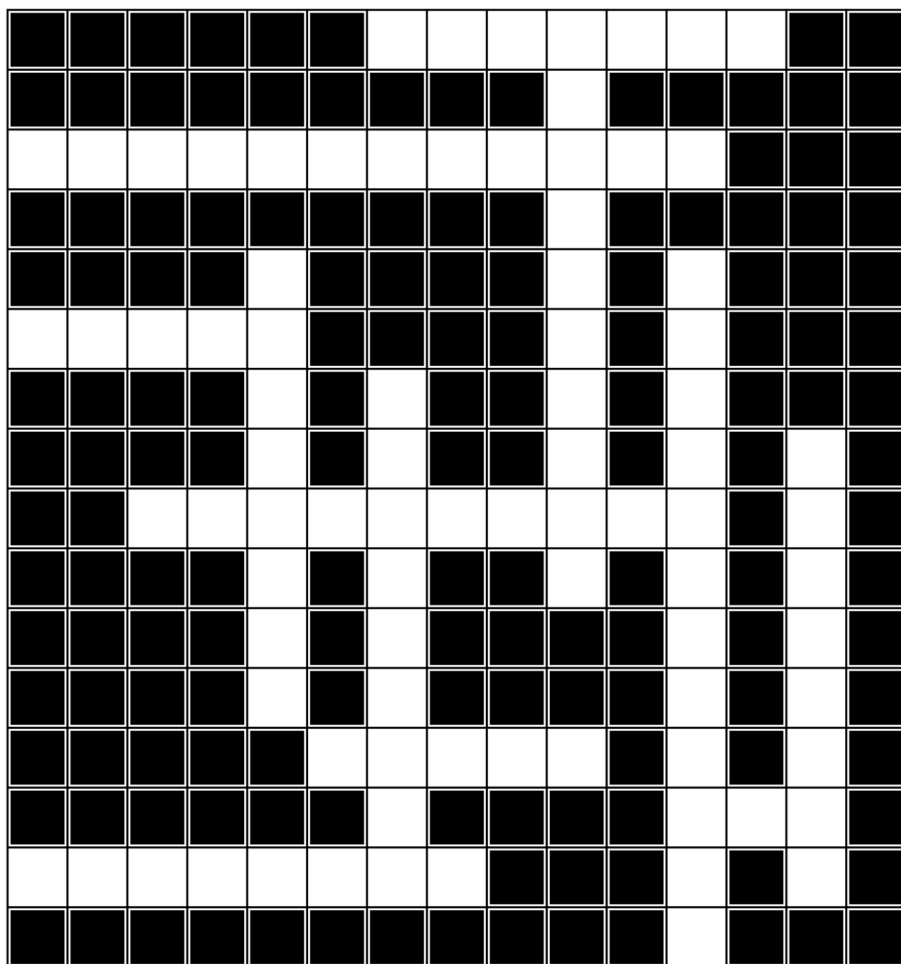
Antwort:

Warum?

BITTERDOSIS

#1

Highspeed auf der Intensiv



1. SAUERSTOFF

2. ADRENALIN

3. HERZFREQUENZ

4. INTUBATION

5. EKG

6. PERFUSOR

7. PUMPE

8. SCHUTZKITTEL

9. BEATMUNG

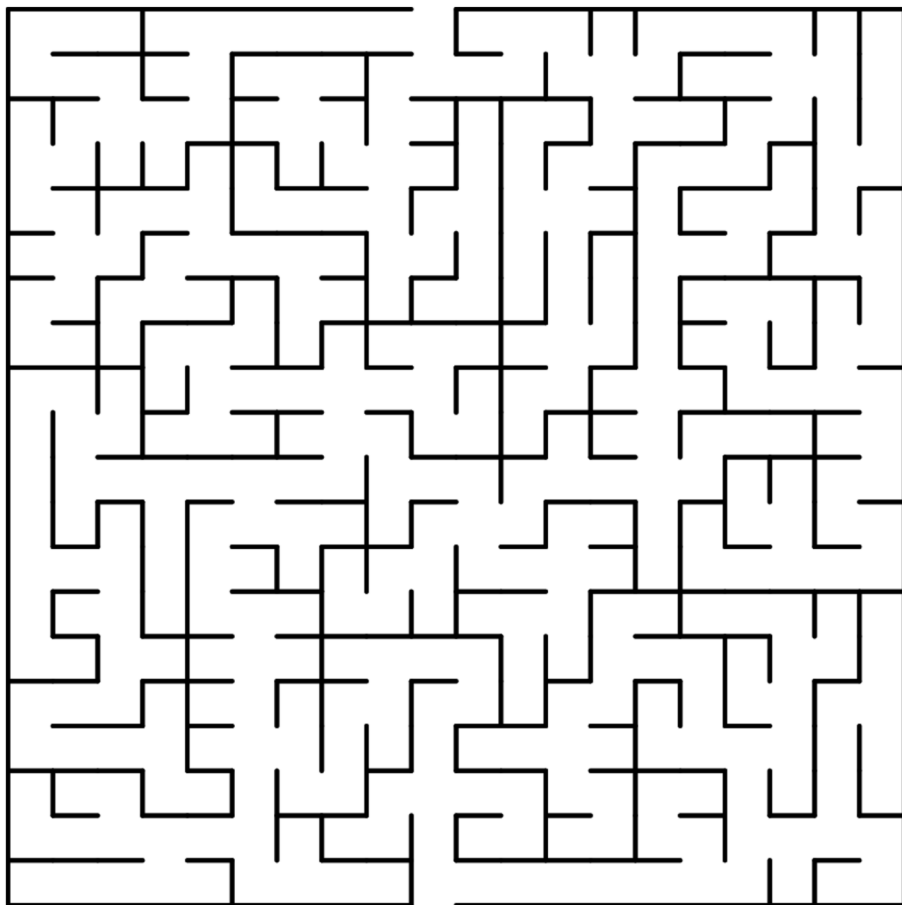
10. MONITOR

11. ALARM

12. DRAINAGE

!RRGARTEN

#1



UNNÜTZES WISSEN

Nachtdienst-Appetit

Schlafmangel senkt das Sättigungshormon Leptin und steigert das Hungerhormon Ghrelin. Deshalb gewinnt nachts um drei immer die Pizza.

Blut-Geschwindigkeit

Das Blut rast mit etwa 2 km/h durch deine Adern. In der Aorta ist es so schnell wie ein gemütlicher Spaziergänger.

Lungen-Fläche

Wenn man die Lungenbläschen flach auslegen würde, entspräche das etwa der Fläche eines Tennisplatzes.

Gähnen ist nicht nur für Menschen ansteckend

Sogar Hunde gähnen, wenn ihre Besitzer gähnen. Wenn du also gähnst und dein Kollege nicht, ist er vermutlich ein Roboter.

Rot-Sehen

Frauen können oft mehr Rottöne unterscheiden als Männer. Sehr hilfreich, um zu entscheiden, ob der Dekubitus Grad 1 oder schon "fast durch" ist.

