MÜTTER GENESUNGS WERK

stark

Ausgabe Frühling 2026

© LosRobsos-Fotolia

*Liebe Leser*innen, liebe Unterstützer*innen,*

© MGW

hinter uns liegt ein bedeutendes Jahr im Müttergenesungswerk (MGW). Ein dreiviertel Jahrhundert Einsatz für die Gesundheit von Sorgearbeit Leistenden. Nur mit Ihrer Unterstützung war dies möglich. Unser 75. Jubiläum war für uns Anlass zu Feiern und Gelegenheit, den Blick nach vorn zu richten: Die Situation von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen bleibt angespannt. Sorgearbeit und die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege sind weiterhin nur schwer möglich, führen zu einer hohen Belastung und damit auch zu potenziellen Gesundheitsproblemen. Umso wichtiger sind die Gesundheitsleistungen im MGW-Verbund.

Aktuelle gesellschaftliche und politische Entwicklungen machen unsere Arbeit im Müttergenesungswerk umso bedeutender. Ihr Rückhalt und Ihre Unterstützung sind dabei essenziell, um unsere Aufklärungsarbeit fortzusetzen, Sorgearbeit Leistende direkt zu unterstützen und unser politisches Engagement mit Nachdruck voranzutreiben. Wie Ihre Spende ganz konkret wirken kann, erfahren Sie auf Seite 4 dieser stark-Ausgabe.

Rebekka Rupprecht
Geschäftsführerin

Mütter auf die Eins!

Diese Botschaft trägt uns in diesem Jahr rund um den Muttertag – und sie ist mehr als ein Motto. Sie ist eine Haltung. Eine Forderung. Ein Versprechen.

Mütter gehören auf die Eins.
Auf die Eins unserer Aufmerksamkeit.
Auf die Eins unserer Wertschätzung.
Und auf die Eins der politischen Agenda.

Mütter tragen – jeden Tag. Sie gestalten Familienleben, schenken Geborgenheit, erziehen Kinder, pflegen Angehörige und stehen zugleich fest im Berufsleben. Und allzu oft stellen sie sich selbst dabei an letzte Stelle. Mehrfachbelastung ist für viele Mütter kein Ausnahmezustand, sondern Alltag. Die ständige Verantwortung, der permanente Balanceakt zwischen Familie, Beruf und Pflege fordern ihren Preis. Erschöpfung und gesundheitliche Belastungen sind häufig die Folge. Das dürfen wir nicht länger hinnehmen.

Mütter sind das Herz unserer Gesellschaft. Wer sich um andere sorgt, verdient selbst Fürsorge.

Genau dafür steht das Müttergenesungswerk.
Unter dem Leitgedanken „Mütter auf die Eins!" setzen wir uns jeden Tag mit Nachdruck für die Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen ein, in Politik und Gesellschaft. In unserem bundesweiten Verbund bieten 70 spezialisierte Kliniken stationäre medizinische Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen an, abgestimmt auf die Lebensrealität von Sorgearbeit Leistenden. Rund 800 Beratungsstellen begleiten Betroffene kompetent und einfühlsam: sie informieren, unterstützen und bieten nach der Maßnahme Nachsorgeangebote, die den Therapieerfolg nachhaltig sichern.

Doch dieses Engagement braucht Unterstützung.
„Mütter auf die Eins!" – das gelingt nur gemeinsam mit Ihnen. Mit Ihrer Solidarität. Mit Ihrer Spende. Mit Ihrem klaren Zeichen, dass die Leistung von Müttern nicht selbstverständlich ist. Lassen Sie uns rund um den Muttertag – und weit darüber hinaus – Mütter sichtbar machen. Lassen Sie uns ihnen sagen: Wir sehen euch. Wir hören euch. Ihr seid wichtig.

Mit Ihrer Spende helfen Sie, Mütter dorthin zu bringen, wo sie hingehören: auf die Eins.

Setzen Sie ein Zeichen der Wertschätzung.
Unterstützen Sie das Müttergenesungswerk unter
www.muettergenesungswerk.de/spenden

Elke Büdenbender
Schirmherrin des Müttergenesungswerks

© Steffen Kugler

Jubiläums-auftakt

Kampagnenaktion „100.000 Mütter vor dem Branden-burger Tor“

Festakt im Schloss Bellevue

Ein bewegtes Jubiläumsjahr – 75 Jahre Müttergenesungswerk

2025 war für das Müttergenesungswerk ein besonderes Jahr: 1950 von Elly Heuss-Knapp gegründet, durften wir unser 75-jähriges Bestehen mit vielen Unterstützer*innen und Partner*innen feiern. Und es wurde dabei deutlich, wie wichtig unsere Arbeit für die Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen auch heute ist.

Höhepunkte waren der Jubiläumsauftakt am Gründungstag der Stiftung im Januar, das Benefizkonzert des Bundespräsidenten und der Festakt im Schloss Bellevue mit unserer Schirmherrin – Momente, in denen wir Wertschätzung und Unterstützung erfahren durften. Mit Aktionen rund um den Muttertag, der Woche der Gesundheit im MGW und der Luftholchallenge mit der Caritas Paderborn haben wir bundesweit auf die Bedeutung von Sorgearbeit aufmerksam gemacht.

Auch politisch waren wir aktiv: Das Müttergenesungswerk wurde im Koalitionsvertrag verankert. Als Mitinitiatorin der Kampagne „100.000 Mütter vor dem Brandenburger Tor“ haben wir die gesundheitlichen Belange von Sorgearbeit Leistenden sichtbar gemacht und die Absicherung der Kliniken und Beratungsstellen u. a. im Rahmen eines parlamentarischen Frühstücks eingefordert.

Das Jubiläumsjahr zeigt, wofür das Müttergenesungswerk seit 75 Jahren steht: eine starke Stimme für Menschen, die täglich für andere sorgen. Unter dem Motto „Mütter auf die Eins!“ blicken wir nach vorn, um politische Veränderungen anzustoßen und die gesellschaftliche Anerkennung von Sorgearbeit zu stärken.

Wer erbt mein Erbe?

Am 25. September 2025 fand unser kostenfreier Vortrag zur Testamentsgestaltung in Berlin statt. Fachanwalt für Erbrecht Dr. Daniel Reinke klärte zahlreiche Interessierte darüber auf, was bei der Gestaltung des eigenen Nachlasses zu beachten ist. Denn ein Testament kann viel bewirken und auch die eigenen Werte weitertragen. Geht ein Erbe – oder ein Teil davon – an das Müttergenesungswerk, wird es zur generationenübergreifenden Kraftquelle.

Wenn auch Sie sich für das Thema Erbe interessieren, können Sie auf unserer Webseite unverbindlich unsere Testamentsbroschüre herunterladen oder bestellen. Zusätzlich können Sie online kostenlos mit dem Testamentsgenerator unseres neuen Kooperationspartners Erblotse in wenigen Schritten ein rechtssicheres Testament für sich erstellen, das Sie anschließend nur noch abschreiben, unterzeichnen und sicher hinterlegen müssen.

Mehr Informationen, den Download der Broschüre oder die postalische Bestellung der Druckausgabe finden Sie unter: ***www.muettergenesungswerk.de/testamentsspenden***

Erschöpft, aber nicht gleich belastet

„Eltern-Burnout“ ist ein Modebegriff unserer Zeit. Er bündelt ein diffuses Gefühl kollektiver Erschöpfung von Müttern und Vätern und scheint eine schnelle Erklärung für die Überforderung vieler Familien zu liefern. Doch er verkürzt oft die Realität. Er suggeriert ein einheitliches Phänomen – als beträfe es Eltern gleichermaßen und aus denselben Gründen. Genau hier liegt das Problem.

Eltern-Burnout betrifft sowohl Mütter als auch Väter, jedoch unter unterschiedlichen strukturellen, ökonomischen und sozialen Voraussetzungen, die auf die Entstehung des Gesundheitsproblems einwirken. So spielt die immer noch ungleiche Verteilung von Sorgearbeit in unserer Gesellschaft ebenso eine Rolle, wie die unterschiedlichen Erwartungen an Mütter und Väter. Erkenntnisse aus der Gendermedizin zeigen zudem, dass Körper und Psyche von Frauen und Männern unterschiedlich auf Belastungen reagieren und gesundheitliche Probleme anders verarbeiten bzw. angehen und bewältigen können.

„Deshalb folgen alle Kliniken im Müttergenesungswerk einem gendersensiblen, ganzheitlichen Ansatz“, betont Rebekka Rupprecht, Geschäftsführerin des MGW. „So kann in den Maßnahmen auf die individuelle Lebenssituation eingegangen werden und das Behandlungskonzept ist darauf abgestimmt, wie Mütter und Väter spezifisch in ihrer Gesundheit unterstützt werden können.“
Aus Sicht des Müttergenesungswerks braucht es dringend politische und strukturelle Veränderungen, die Eltern, insbesondere im Rahmen der individuell angepassten Maßnahmenangebote im Gesundheitsbereich, nachhaltig entlasten. Denn Gesundheit ist keine Privatsache, sondern eine zentrale Voraussetzung für das Wohlergehen von Familien und Kindern – jetzt und in Zukunft.

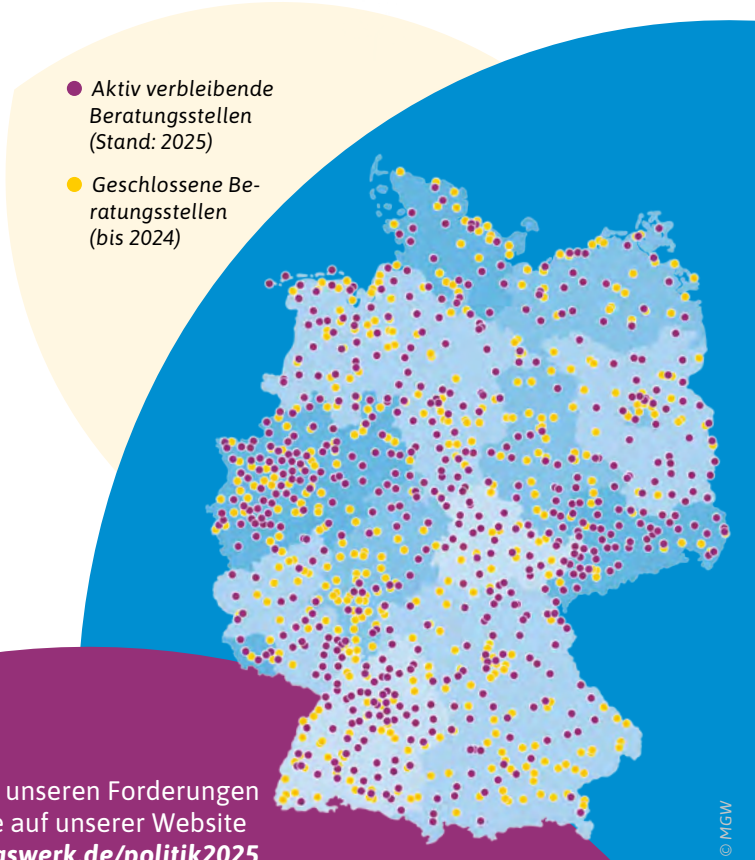
Den ganzen Artikel finden Sie auf unserer Website unter ***www.muettergenesungswerk.de/blog***

Gute Gesundheit beginnt bei guter Beratung

In rund 800 Beratungsstellen im Verbund des Müttergenesungswerks erhalten Sorgearbeit Leistende Unterstützung und Informationen rund um die Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen. Diese Arbeit ist ein zentraler Bestandteil der sogenannten „Therapeutischen Kette“ im MGW.

Das Konzept aus kostenloser Beratung, der stationären medizinischen Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme und anschließender wohnortnaher Nachsorge hat ein Alleinstellungsmerkmal: die Therapeutische Kette. Die Beratungsstellen schaffen Orientierung, helfen bei der Antragsstellung und möglichen Widersprüchen und bereiten Mütter, Väter und pflegende Angehörige bestmöglich auf die Maßnahmen vor. Damit ist die Beratungsarbeit ein wichtiger Baustein in Richtung bessere Gesundheit – und dennoch sind die Beratungsstellen gefährdet! Während es im Jahr 2003 bundesweit noch über 1.700 Beratungsstellen gab, musste bis 2025 mehr als die Hälfte dieser Anlaufstellen ihre Arbeit teilweise oder komplett einstellen. Ein dramatischer Verlust für all jene, die auf diese qualifizierte Beratung angewiesen sind. Schuld daran sind fehlende Finanzierungsstrukturen. Wir setzen uns als MGW daher in der Politik nachdrücklich dafür ein, diese enorm wichtigen Strukturen zu erhalten und Beratungsstellen durch eine gesetzliche Verankerung dauerhaft finanziell abzusichern.

Wir brauchen starke Beratungsstrukturen – verlässlich, wohnortnah und für alle gleichberechtigt zugänglich. Ihre Unterstützung hilft, diese unverzichtbare Arbeit auch in Zukunft zu sichern.



Mehr Informationen zu unseren Forderungen an die Politik finden Sie auf unserer Website ***www.muettergenesungswerk.de/politik2025***

„Ich darf mir Pausen gönnen“

Viele Mütter jonglieren täglich zwischen Beruf, Haushalt, Kindererziehung und eigenen Ansprüchen. Dabei bleibt oft kaum Zeit für das eigene Wohlbefinden. Lisas Erfahrungen zeigen, wie eine Kurmaßnahme in einer der 70 Vorsorge- und Rehakliniken im MGW-Verbund ihr half, wieder zu sich selbst zu finden und die Beziehung zu ihren Töchtern zu stärken.

Ich bin Mutter von zwei Töchtern, damals 11 und 8 Jahre alt. Unser Alltag war oft ein einziges Chaos. Wir alle haben ADHS – meine Kinder wie auch ich – und das macht vieles intensiver, schneller, lauter. Ich arbeite in einer Klinik in einem anspruchsvollen Job und komme abends nach Hause zu zwei energiegeladenen Mädchen und einem Partner, der ebenfalls seine eigenen Herausforderungen hat. Ich merkte irgendwann, wie ich körperlich und mental immer erschöpfter wurde. Kopfschmerzen, Verspannungen und ständige Müdigkeit waren meine Begleiter. Manchmal fragte ich mich, ob ich meinen Kindern gerecht werde, ob ich „gut genug“ bin, und spürte, dass mir die Kraft fehlte, geduldig und liebevoll zu reagieren.

Lange hatte ich gezögert, eine Kur zu beantragen. Dann wurde mir klar: Wir brauchen diese Zeit. Drei Wochen, in denen wir den Alltag hinter uns lassen und bewusst Zeit füreinander, und ich für mich selbst, haben können. Die Beratung bei der AWO, einer Beratungsstelle im Müttergenesungswerk, half mir sehr, die passende Klinik zu finden. Als die Krankenkasse die Kur genehmigte, war ich erleichtert. Besonders wichtig war für mich, dass meine Kinder mitkommen konnten.

Als wir in der Klinik ankamen, spürte ich sofort die andere Atmosphäre: keine Hektik, kein ständiger Zeitdruck, keine To-do-Listen, die auf mich warteten. Ich konnte durchatmen und mich ganz auf mich und uns konzentrieren. Die ersten Spaziergänge in der Natur waren wie Balsam für die Seele.

Ein besonders wertvoller Teil der Kur war der Austausch mit den anderen Müttern. Wir saßen abends oft zusammen im Gemeinschaftsraum, erzählten von unseren Sorgen und Ängsten, lachten über die kleinen Missgeschicke des Alltags und fühlten uns plötzlich verstanden. Es tat so gut zu merken, dass ich nicht allein war mit meinen Herausforderungen. Auch die psychologische Betreuung half mir enorm. In Gesprächen mit meiner Therapeutin lernte ich, dass es vollkommen in Ordnung ist, Unterstützung anzunehmen und dass ich nicht alles perfekt machen muss.

Nach der Kur merkte ich, wie sich meine Gelassenheit im Alltag veränderte. Ich kann jetzt öfter lächeln, auch wenn die Kinder streiten oder etwas schiefgeht. Ich reagiere nicht sofort gestresst, sondern versuche, Ruhe zu bewahren – für mich selbst und für sie. Meine Kinder bemerkten die Veränderung sofort: „Mama, du bist ruhiger“, sagten sie, und es tat gut, diese Worte zu hören. Kleine Pausen einzubauen, auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten und bewusst Zeit miteinander zu genießen, hat uns als Familie näher zusammengebracht.

Die drei Wochen in der Kur waren intensiv, erholsam und prägend. Ich habe Wege gefunden, um mich selbst zu stärken und dabei trotzdem für meine Kinder da zu sein. Ich bin dankbar, dass ich diese Erfahrung machen konnte – sie hat mir gezeigt, dass Selbstfürsorge eine Stärke ist, die mich als Mutter und Mensch reicher macht.

Unterstützen Sie Mütter wie Lisa – mit Ihrer Spende!

Spendenkonto

SozialBank

IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04

muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Herausgeberin:
Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstr. 63, 10115 Berlin

T 030 330029-0
E info@muettergenesungswerk.de
W www.muettergenesungswerk.de

muettergenesungswerk
muettergenesungswerk_mgw
müttergenesungswerk
mgw-berlin.bsky.social

Redaktion: Dr. Sarah Tapp, Julia Weninger, Anna Brinkmann, Sina Rühland
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Rebekka Rupprecht
Stand: März 2026