



Der Kurenplan informiert jedes Jahr ausführlich über das Angebot der Kliniken der Müttergenesung. Damit und zusammen mit der Beraterin findet sich das passende Haus für die Mutter und ihre Kinder.



aus der arbeit der müttergenesung

Nicht bewilligt

Wenn das Wünschen nicht hilft

Krankenkassen und die Ablehnung von Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen: Das ist ein Thema, das die Kurberaterinnen im Erzbistum Köln eigentlich immer beschäftigt und viel Zeit kostet. Zeit, die für die eigentliche Beratung fehlt.

»Die Genehmigungspraxis der Krankenkassen ist leider sehr unterschiedlich und oft zum Nachteil der Mütter«, so erlebt es Marlies Gemein, die Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln. Grundsätzlich müssen die Versicherungen medizinisch notwendige Kurmaßnahmen der Müttergenesung genehmigen, so steht es im 5. Sozialgesetzbuch. Das hat die Müttergenesung in jahrelanger intensiver Lobbyarbeit erreicht. Bei der Entscheidung müssen die Versicherungen auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht und die Familie Rücksicht nehmen und sie dürfen auch nicht einseitig einen Träger bevorzugen – ebenso müssen sie nach den Kosten fragen. Und aus diesem Kriterium, das nur eines von vielen ist, entsteht oft das Problem: Häufig genehmigen die Ver-

sicherungen nicht die Kur in der Klinik der Müttergenesung, die die Mutter ausgewählt hat. Zwar haben die Versicherten das sogenannte Wunsch- und Wahlrecht und im Gesetz ist festgelegt, dass die Versicherungen berechnete Wünsche zu berücksichtigen haben. »Und das tun sie oft nicht«, weiß Marlies Gemein aus zahlreichen Ablehnungsbescheiden. Sie genehmigen zwar die Kur, aber in einer anderen Klinik. Und das in aller Regel aus Kostengründen. Das aber reicht zur Begründung nicht aus, wie die Begutachtungsrichtlinie Vorsorge und Rehabilitation und das 5. Sozialgesetzbuch verlangt. Danach müssten sich die Versicherungen eigentlich richten und zusätzlich nachweisen, dass die andere Klinik auch aus medizinischen Gründen besser geeignet ist für die Antragstellerin.

Sehr oft wissen die Betroffenen nicht, wie sie den Bescheid der Krankenkasse einzuschätzen haben, kennen ihre Rechte nicht und legen aus Verunsicherung keinen Widerspruch ein, auch wenn er gute Aussicht auf Erfolg hätte. Denn jede zweite Ablehnung wird aufgehoben. Ein Schelm, der Böses dabei denkt.

Genießen ist sehr heilsam

Ein neues Ernährungskonzept hilft bei Essproblemen

Zur Mutter-Kind-Klinik Talitha in Bad Wildungen kommen viele Mütter und Kinder, die Probleme mit zu vielen Pfunden haben. Und die Anzahl der Betroffenen steigt ständig. Seit Herbst 2017 gibt es in dieser Klinik ein neues Programm, das darauf besonders eingeht: »Iss, was dir guttut«. Zwei Diätassistentinnen sorgen für die Umsetzung, eine Ernährungsmedizinerin und ein Ernährungsmediziner beraten ärztlich.

Dabei geht es allerdings nicht nur um's Abnehmen. Viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten tragen zusätzlich dazu bei, dass Essen für viele Frauen wenig mit Genuss, aber dafür mit sehr viel schlechtem Gewissen verbunden ist. Ständig ist da der erhobene Zeigefinger im Kopf, der sagt: »Du, du, du ...«. Mit Genuss und Freude hat das wenig zu tun, viel mehr aber mit Quälerei und Selbstzweifel. Dabei ist eines klar: krankhaftes Übergewicht oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind ein ernsthaftes Problem, beides kann aber weder durch Belehrungen und Vorschriften noch mit Crash-Diäten oder einseitiger Ernährung kuriert werden.

Andrea Twardella, die Leiterin der Mutter-Kind-Klinik Talitha im hessischen Bad Wildungen, suchte deshalb mit ihrem Team nach Möglichkeiten, wie die Prinzipien von gesunder Ernährung nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen ankommt.

Jetzt wird ein neues Konzept erfolgreich umgesetzt: »Wenn ich gut esse, fühle ich mich wohler – das ist die Botschaft unserer Ernährungsberatung«, sagt sie.

kann.« Mit Achtsamkeits- und Genussstrainings können sich die Mütter sozusagen mit dem Essen versöhnen, sie lernen gut für sich zu sorgen, sie werden sich über unnötige Genussverbote klar und erfahren gleichzeitig, wie ungesunde Angewohnheiten nach und nach abgelegt werden können, um das bei vielen sich ständig drehende Diätkarussell zu stoppen. Auch kann damit gezeigt werden, wie mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten umgegangen werden kann.

Viele Menschen finden sich im Ernährungsdschungel, wie Twardella das unüberschaubare Angebot für »gesunde« Ernährung nennt, nur schwer zurecht. »Viele Frauen kommen inzwischen zu uns und sagen, wir vertragen dieses und jenes nicht, sie möchten zum Beispiel glutenfrei essen. Oft stellt sich dann heraus, dass diese Unverträglichkeit gar nicht medizinisch belegbar ist und der Wunsch nach Sonderkost zum Beispiel ein Ruf nach Aufmerksamkeit ist, die den Frauen in ihrem Alltag versagt wird.« Zusätzlich belasteten sich dann die Frauen auch gesundheitlich wie im Fall von glutenfreier Ernährung, denn wer keine Zöliakie habe, versage sich mit dieser Ernährungsform wichtige Nährstoffe.

In der Mutter-Kind-Klinik Talitha wird nach den Prinzipien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beraten und gekocht. Neben den Genuss- und Achtsamkeitstrainings werden Mütter und Kinder in einer Lehrküche angeleitet, gesund und lecker zu kochen. Stunden, die insbesondere die Kinder lieben und in denen sie auf einmal sehr gerne Gemüse essen, wie das Team der Klinik regelmäßig erlebt. Sie erfahren, dass

»Wir wollen Wohlfühlbotschaften senden«, sagt die erfahrene Klinikleiterin, »und machen es uns zur Aufgabe zu zeigen, wie man sich mit gesundem Essen etwas Gutes tun



Bewegen, gemeinsam kochen in der Lehrküche und Essen genießen: Auf diese Weise soll nach und nach zu einer anderen Einstellung zu Ernährung gefunden werden – das ist das Ziel des Ernährungskonzeptes der Mutter-Kind-Klinik Talitha.

gesundes Essen nicht Verzicht bedeuten muss oder nicht lecker schmeckt. »Uns geht es zum Beispiel nicht ums schnelle Abnehmen, viel erfolgreicher ist es langsam und kontinuierlich mit viel Bewegung die Kilos zu verlieren und sie so später nicht wieder aufzusatteln«, erklärt Twardella das Prinzip.

Ein Ziel, das durchaus erreicht wird, wie wissenschaftliche Studien zum Erfolg der Mutter-Kind-Kuren auch in diesem Punkt belegen. »Erst etwas Solides im Bauch, dann darf man sich auch einmal etwas gönnen«, das versucht auch Diät-Assistentin Tamara Schaumburg den Patientinnen nahe zu bringen. Das und wie man genussvoll essen kann, ohne zu verzichten. Dass man lernen kann ein Stückchen Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen, es ganz langsam zu genießen und dass eines dann auch reicht, um den Süßhunger zu stillen. Viele Frauen seien erst einmal skeptisch, wenn sie mit diesem Konzept vertraut gemacht würden. Sie wollten gerne richtig viele Kilos verlieren und vermissten Ernährungspläne, hätten Vorstellungen wie zum Beispiel in der Kur zu lernen, wie man nie wie-

der Schokolade isst. Nach drei Wochen, wenn sie anders essen eingeübt hätten, hat sich die Einstellung oft geändert. »Viele bedanken sich ausdrücklich bei uns!«, sagt Schaumburg.

Eine wichtige Erfahrung, die auch zu einem guten Familienleben und somit zu mehr Gesundheit beiträgt, seien die gemeinsamen Mahlzeiten – denn übers Essen würden oft Konflikte ausgetragen und viele »kennen das gar nicht mehr, gemeinsam harmonisch am Tisch zu sitzen«. Das genießen auch die Kinder und für sie wird in der Klinik neben den Kochstunden ebenfalls speziell gesorgt.

Denn die richtig Runden unter ihnen haben es besonders schwer und stehen unter großem Druck. Wir sagen ihnen nicht »Du bist aber fett und du musst abnehmen«, sondern erklären mit kindgerechten Aufgaben und Bewegungseinheiten, was sie selbst tun können, um sich wohler zu fühlen. »Die Kinder haben Erfolg und finden das super«, so gibt Twardella die Erfahrungen ihres Teams wieder. Was kann man sich mehr für die Familien wünschen?

Sabine Schleiden-Hecking

kleine hilfe : großer segen

Es gibt immer wieder das Problem, dass zwar für die Mutter die Kurmaßnahme genehmigt wird, nicht aber für die Kinder, weil sie nicht krank sind. Aber können eine 5- und eine 9-jährige allein zuhause bleiben, wenn der Vater als Feuerwehrmann im ständig rotierenden Schichtdienst arbeitet? Das Geld für den Aufenthalt der Kinder konnte diese Familie einfach nicht allein aufbringen. Die Mutter aber brauchte dringend die Rehabilitation

und außerdem zeigte sich in der Beratung, dass es eine ernsthafte Störung in der Mutter-Kind-Beziehung gibt. Wenn sie nicht aufgehoben wird, würde das bald viele Probleme verursachen. Diese Vorsorge, wie sie bei einer dreiwöchigen Kur, in der Kinder und Mutter viel Zeit miteinander verbringen können und Fachleute die Familie pädagogisch begleiten, erbracht wird, wollte die Krankenkasse nicht bezahlen. Erst muss das Kind in den

Brunnen fallen – wie man so sagt. Die Müttergenesung jedoch zahlte den fehlenden Betrag und die kleine Familie konnte schließlich in Kur gehen. Für Fälle wie diesen braucht die Müttergenesung jährlich etwa 2000 Euro Spenden. Bitte spenden Sie!

Spendenkonto:

IBAN: DE30370601930016718017

BIC: GENODE1PAX

Stichwort:

Individuelle Hilfen





Beratung

Wir sind ganz in Ihrer Nähe: Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungsstellen finden Sie auf unserer Website: www.muettergenesung-koeln.de oder rufen Sie uns an: 0221/1642-7251.

Bilderbogen 2017



Eine Straße in Bergheim-Glessen wurde dank der Initiative der Bürgermeisterin Anne Keller nach Elly Heuss-Knapp, der Gründerin des Müttergenesungswerkes, benannt. Eine verdiente Ehrung!



Nimm dir Zeit, die schönen Dinge des Lebens zu entdecken.

»Nimm dir Zeit, die schönen Dinge des Lebens zu entdecken«. Diese Postkarte kann gerne bestellt werden! Sie gehört mit zu den Werbemitteln, die wir für Ehrenamtliche zur Verfügung stellen. Anruf genügt: 0221/1642-7251



Haus Helena am Meer auf Borkum ist seit 2017 kein Kölner Haus mehr, sondern gehört zum Diözesancharitasverband Osna-brück. Wir bedanken uns für die weiterhin gute Zusammenarbeit!

KAG Müttergenesung.

Herausgeberin:

Katholische Arbeitsgemeinschaft
Müttergenesung im Erzbistum Köln
Marzellenstraße 32
50668 Köln

Wir sind eine Einrichtung des Erzbistums Köln.

Telefon: 0221 / 1642-72 51

E-Mail: info@muettergenesung-koeln.de

www.muettergenesung-koeln.de

www.facebook.com/muettergenesung.koeln

Redaktion: Marlies Gemein (verantwortlich),
Sabine Schleiden-Hecking / shmedien

Fotos: Katharina Hirt/Andrea Floss/Mutter-Kind-Klinik
Talitha/Bettina Meckel/KAG Müttergenesung
Köln

Gestaltung: dyadesign, Düsseldorf

Druckerei: Albersdruck, Düsseldorf

Wir danken allen unseren großen und kleinen Models, die sich für Fotos für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt haben. Sie sind nicht identisch mit Personen, deren Fälle geschildert werden.

ERZBISTUM KÖLN



Spendenkonto
IBAN: DE30370601930016718017
BIC: GENODED1PAX



Kuren ohne Koffer

Die Müttergenesung Köln bietet Kuren ohne Koffer mit sogenannten Wohlfühltagen an verschiedenen Orten im Erzbistum an. Dazu sind Frauen eingeladen, die bereits eine Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahme gemacht haben. Hier ist Gelegenheit, an die Erfahrungen in der Kur anzuknüpfen und sie zu vertiefen. Termine können in der Geschäftsstelle erfragt werden oder online angesehen werden: www.muettergenesung-koeln.de/kuren/nach-der-kur



Kuren für geflüchtete Familien

In diesem Jahr gibt es im Caritas-Haus Feldberg die ersten Kuren, die speziell auf Familien mit Fluchterfahrung abgestimmt sind. Die Maßnahmen sind auf Initiative und in Zusammenarbeit mit der KAG Müttergenesung geplant worden und werden vom Erzbistum Köln und der Aktion »Neue Nachbarn« finanziell unterstützt.

Sammeln für Mütter

In diesem Jahr ist die jährliche Haus- und Straßensammlung für das Müttergenesungswerk in Nordrhein-Westfalen vom 28. April–13. Mai und in Rheinland-Pfalz vom 5.–14. Mai. Kollekten und Spendenaktionen für die KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln sind das ganze Jahr über möglich.