

## Gesundheit, die stark macht

Die Kurmaßnahmen des Müttergenesungswerkes (MGW) sind medizinische Maßnahmen, die frauenspezifisch und ganzheitlich auf die Stärkung der Gesundheit von Müttern ausgerichtet sind. So funktioniert die Beratung dazu:



### 1. Beratung

Nehmen Sie Kontakt zu einer unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen auf. Die Beratung ist individuell und kostenlos

### 2. Attest

Das notwendige Attestformular für Ihre Ärztin/Ihren Arzt gibt es bei der Beratung oder auf unserer Internetseite.

### 3. Besuch bei Ärztin oder Arzt

Ihre Ärztin/Ihr Arzt sollte das Attestformular für Sie und Ihr Kind möglichst ausführlich ausfüllen. Wichtige Hinweise zum Ausfüllen für die Ärztin/den Arzt gibt es auf unserer Internetseite.

### 4. Antrag

Besprechen Sie mit Ihrer BeraterIn das Für und Wider einer Mütterkur oder einer Mutter-Kind-Kur. Füllen Sie die Unterlagen für den Antrag gemeinsam aus. Der Antrag wird an Ihre Krankenkasse geschickt.

### 5. Wunsch-/Wahlrecht

Die Beratungsstelle sucht mit Ihnen gemeinsam die passende Einrichtung und klärt Sie zum Wunsch- und Wahlrecht auf. Sie erhalten das entsprechende Formular und alle wichtigen Informationen zur Klinik.

### 6. Wenn's mal nicht glatt läuft...

Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls die Krankenkasse Ihren Antrag ablehnen sollte. Die Beratungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Widerspruch.

## Elly Heuss-Knapp-Stiftung Deutsches Müttergenesungswerk

Das Müttergenesungswerk wurde von Elly Heuss-Knapp gegründet und steht seitdem unter der Schirmherrschaft der Gattin des Bundespräsidenten. Die Stiftung ist ein Zusammenschluss der Wohlfahrtsverbände mit dem gemeinsamen Ziel, die Gesundheit von Müttern zu stärken.

- Arbeiterwohlfahrt
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsches Rotes Kreuz
- Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e. V.
- Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V.

Den Kontakt zu einer der rund 1.400 Beratungs- und Vermittlungsstellen erfahren Sie im Internet unter [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de) oder am Kurtelefon: 030/330029-29.

Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Deutsches Müttergenesungswerk  
Bergstr. 63  
10115 Berlin  
Tel: 030/330029-0  
Fax: 030/330029-20  
E-Mail: [info@muettergenesungswerk.de](mailto:info@muettergenesungswerk.de)

Gefördert vom:  Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ihre Beratungsstelle:

Fotos: Jana Jablonski/MCW

## Mütterkuren. Mutter-Kind-Kuren.

Vorsorge und Rehabilitation  
für Mütter und Mutter-Kind.

 Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk



## Alltag, der immer öfter krank macht

Kindererziehung, immer für die Familie da sein, den Haushalt managen und/oder im Beruf engagiert sein: Das ist noch immer Alltag der meisten Mütter. Wenn es dazu finanzielle Sorgen oder Partnerschaftsprobleme gibt, ein Angehöriger gepflegt werden muss oder eine Mutter mit allem nur auf sich ganz allein gestellt ist, dann wachsen die Anforderungen des Alltags in unerträglichem Maße. Sie werden zu Belastungen, die die Gesundheit beeinträchtigen können und krank machen.

Erschöpfungszustände, Unruhe, Nervosität, Angst, Schlafstörungen, Allergien, Magen-Darm-Störungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen sind typische Beispiele für Gesundheitsprobleme von Müttern. Weil die ersten Signale von Körper und Seele meist ignoriert werden, Mütter weiter für die Familie funktionieren wollen, werden aus Störungen oft Krankheiten, die intensiver Behandlung bedürfen.

## Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst

Leiden Sie selbst an den genannten Beschwerden oder anderen Gesundheitsstörungen? Wir helfen Ihnen.

Das Müttergenesungswerk bietet mit der Therapeutischen Kette aus Beratung, medizinischer Kurmaßnahme und Nachsorge eine sinnvolle, effektive und individuelle Leistung zur Stärkung Ihrer Gesundheit an.



## Lassen Sie sich beraten

Ist eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kurmaßnahme das Richtige für mich? Wie stelle ich einen Antrag? Welche ist die richtige Klinik? Was wird mit der Familie zu Hause? Alle Fragen rund um die Vorsorge oder Reha besprechen Sie am besten mit einer unserer BeraterInnen. Es gibt im Müttergenesungswerk bundesweit rund 1.400 Beratungs- und Vermittlungsstellen bei den Wohlfahrtsverbänden. Sie bereiten den Kurantrag ausführlich mit Ihnen vor, beraten Sie zur geeigneten Klinik und wie Sie Ihr Wunsch- und Wahlrecht wahrnehmen. Sie erfahren alles Wissenswerte über den Ablauf und die Therapien sowie über die Unterbringung. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Anträge über unsere Beratungsstellen deutlich erfolgreicher sind und – wegen der intensiven Vorbereitung – auch die Kurmaßnahme selbst.

## Medizinisches Attest

Ist die medizinische Notwendigkeit für die Kurmaßnahme von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ausführlich attestiert, sollte Ihre Krankenkasse in der Regel den Antrag bewilligen. Seit der Gesundheitsreform 2007 sind Mütter- und Mutter-Kind-Kuren bei Vorliegen des medizinischen Attestes Pflichtleistungen der Gesetzlichen Krankenkassen. Die vorgeschriebene Zuzahlung von 10 Euro pro Tag müssen Sie selbst zahlen. Für Ihre Kinder wird keine Zuzahlung erhoben. Mütter- und Mutter-Kind-Maßnahmen gibt es nur bei der Krankenkasse, nicht bei der Rentenversicherung. Stellen Sie den Antrag deshalb nur an Ihre Krankenkasse.

## Wichtige gesetzliche Grundlagen

- § 24 SGB V – med. Vorsorge für Mütter und Väter
- § 41 SGB V – med. Rehabilitation für Mütter und Väter

## Ihr Wahlrecht für die richtige Klinik

Die Auswahl der richtigen Einrichtung bestimmt maßgeblich Ihren Kurerfolg. Die vom Müttergenesungswerk anerkannten Einrichtungen geben Ihnen mit ihren besonderen Qualitätskennzeichen die besten Voraussetzungen dafür. In unseren Häusern werden Sie frauenspezifisch und ganzheitlich entsprechend Ihrer Beschwerden behandelt und respektvoll angenommen und unterstützt. Sie können auch Schwerpunktmaßnahmen wählen, die Ihrer Situation besonders entsprechen, z. B. für Mütter mit pflegebedürftigen Angehörigen, zur Trauerverarbeitung oder nach einer Krebstherapie. In allen unseren Einrichtungen gelten auch besonders hohe Ansprüche an die Kinderbetreuung. Bitte beachten Sie dies bei der Wahrnehmung Ihres Wunsch- und Wahlrechtes. Näheres erfahren Sie in Ihrer Beratungsstelle.

## Mit oder ohne Kind?

Wenn Sie sich für eine Mütterkur entscheiden, klärt die Beratungsstelle mit Ihnen auch die Versorgung Ihrer Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger zu Hause. Die Krankenkasse bezahlt z. B. den Einsatz einer Familienpflegerin, wenn mindestens ein Kind unter 12 Jahren im Haushalt lebt.

## Kurantrag – abgelehnt: Wie weiter?

Trotz gesetzlicher Regelungen lehnen Krankenkassen Anträge mitunter ab. Die Begründungen sind vielfältig. Lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen! Widerspruch einlegen hilft! Die Beratungsstelle unterstützt Sie auch dabei. In vielen Fällen wird der Antrag doch noch bewilligt.

## Kurmaßnahme ist kein Urlaub

Was erwartet Sie in der Vorsorge oder Reha für Mütter? Während der dreiwöchigen Gesundheitsmaßnahme werden medizinische und physiotherapeutische Behandlungen sowie psychosoziale Therapien durchgeführt. Ausgehend von Ihrer gesundheitlichen Situation und Ihrem persönlichen Lebensumfeld erhalten Sie Ihren Therapieplan. Gemeinsam mit dem interdisziplinären Team der Klinik (z. B. ÄrztIn, PsychologIn, PädagogIn) erarbeiten Sie Ihren Gesundheitserfolg.

## Und Ihr Kind?

Die Kinder sind im Rahmen einer Mutter-Kind-Maßnahme des MGW in den Kindergruppen gut aufgehoben und werden pädagogisch betreut. So können Sie sich Ihrem Kind stressfrei, ohne Zeitdruck zuwenden. Darüber hinaus gibt es therapeutische Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion. Außerhalb der Ferienzeiten findet in jeder vom MGW anerkannten Einrichtung schulbegleitender Unterricht statt. Hat Ihr Kind eine eigene Indikation, wird es alle notwendigen Behandlungen erhalten.

## Neue Wege zur Gesundheit

Fürsorglich und respektvoll begleitet, entwickeln Sie neue Wege, wie Sie in Zukunft Ihre Gesundheit positiv beeinflussen, Ihren Alltag und Ihre Probleme verändern können.

## Wir unterstützen Sie

Wenn Ihre finanzielle Situation schwierig ist, kann die BeraterIn prüfen, ob wir Ihnen bei der Zuzahlung oder anderen Kurnebenkosten mit Spendengeldern des MGW helfen können.

## Wieder zu Hause – was nun?

Auch nach der Maßnahme lassen wir Sie nicht allein – spezielle Nachsorgeangebote unterstützen Sie direkt an Ihrem Wohnort, damit Sie Ihre neu gewonnenen Erkenntnisse und Kräfte auch im Alltag anwenden können. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten. Fragen Sie am besten gleich in Ihrer Beratungs- und Vermittlungsstelle oder in der Mütter- oder Mutter-Kind-Einrichtung, die Sie besucht haben.

## Wir helfen Ihnen – Sie können uns helfen

Das breite Angebot des Müttergenesungswerkes kann nur mit Hilfe von Spenden aufrechterhalten werden. Wir sind dringend auf Spenden angewiesen, um unsere wichtige Arbeit auch in Zukunft sichern zu können.

Wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis das Müttergenesungswerk mit einer Spende unterstützen möchte, kommt dies immer Müttern in Deutschland zugute. Herzlichen Dank für Ihre Hilfe und Empfehlung!

Spendenkonto  
Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Bank für Sozialwirtschaft München  
BLZ 700 205 00, Konto 88 80