

Mom Guilt, Mental Load, Selbstaufgabe: Warum Selbstfürsorge für Mütter zur Gesundheitsfrage wird



Eine neue Studie zeigt: Jede fünfte Mutter fühlt sich egoistisch, wenn sie sich Zeit für sich nehmen. Die Folgen sind längst keine Frage von Work-Life-Balance oder Wellness mehr, sondern ein Gesundheitsrisiko.

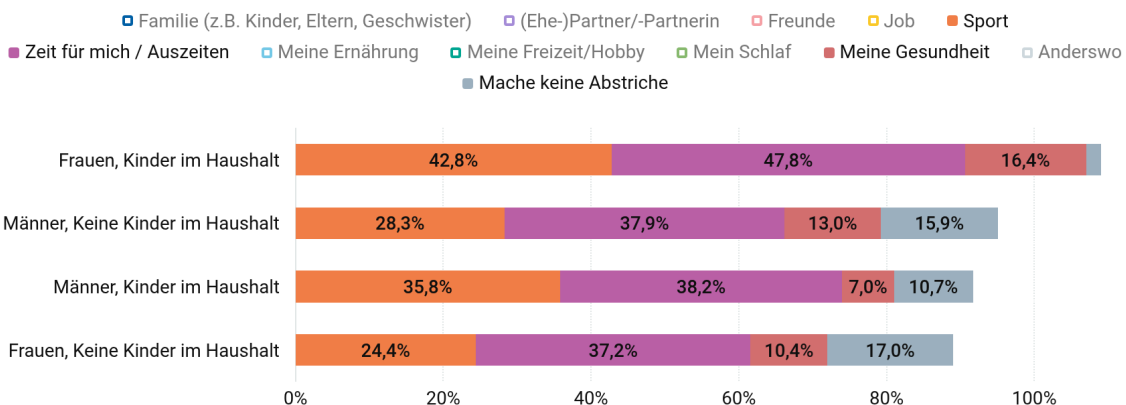
Berlin, 10. Mai 2026 – Es ist kein Geheimnis, dass Mütter viel leisten. Aber wie systematisch sie sich dabei selbst hintenanstellen, Schuldgefühle (Mom Guilt) haben und gesundheitliche Risiken in Kauf nehmen, zeigt eine aktuelle Studie. Das Gesundheitsunternehmen Oviva hat mit dem Marktforschungsinstitut Civey repräsentativ 2.500 Menschen in Deutschland befragt. Das Ergebnis zeigt: In Belastungsphasen ist die persönliche Auszeit das erste, was bei Müttern wegfällt. Das allein wäre keine Neuigkeit. Die eigentliche Geschichte steckt im Warum.

Die unsichtbare Prioritätenliste: Mütter machen die größten Abstriche bei sich

Auf die Frage, wo sie als erstes Abstriche machen, wenn es hektisch wird, streicht fast jede zweite Mutter (48 Prozent) ihre Auszeiten, sportliche Aktivitäten (43 Prozent) und macht Abstriche bei ihrer Gesundheit (16 Prozent). Nur 2 Prozent der Frauen in einem Kinderhaushalt machen keine Abstriche, bei kinderlosen Haushalten sind die Frauen kompromissloser und ganz ohne Einschränkungen (17 Prozent) in den verschiedenen Lebensbereichen.

📍 Deutschland

Wenn es hektisch wird: Wo machen Sie als erstes Abstriche in Ihrem Alltag?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,5% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Geschlecht, Kinder im Haushalt



Das wäre noch als persönliche Prioritätenensetzung zu erklären, wenn da nicht dieser eine Befund wäre: Jede fünfte Mutter gibt an, sich egoistisch zu fühlen, wenn sie sich Zeit für sich nimmt, bei Vätern sind es 14 Prozent. Das Schuldgefühl ist nicht individuell. Es ist strukturell.

Und es trifft Mütter härter: Die Hälfte der Frauen mit Kindern im Haushalt stellt die Bedürfnisse anderer grundsätzlich über ihre eigenen. Bei Frauen ohne Kinder im Haushalt liegt dieser Wert mit 37 Prozent deutlich niedriger.

Besonders aufschlussreich ist noch ein weiterer Befund: Über die Hälfte der Eltern (53 Prozent) ist strenger mit sich selbst als mit anderen. Bei Kinderlosen sind es 42 Prozent.

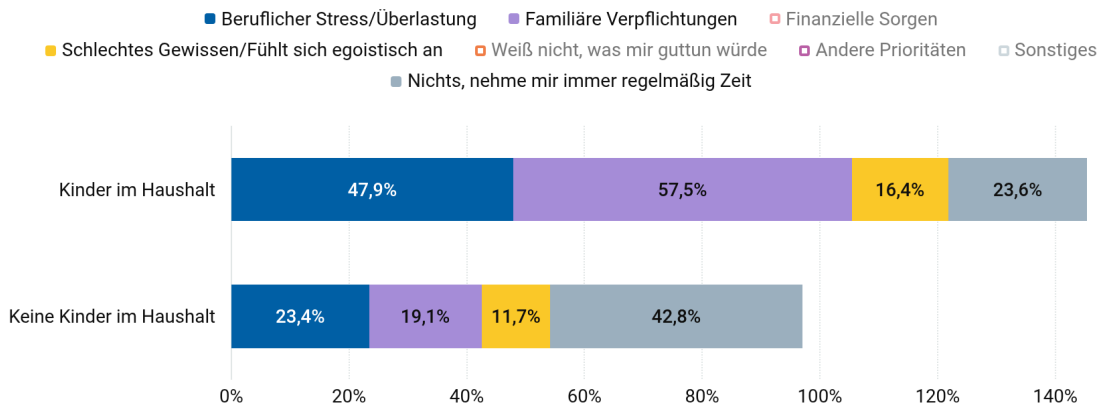
Dr. Suzana Stojilkovic, Psychotherapeutin und Chief of Mental Health bei Oviva, warnt vor den Folgen: „Wir müssen aufhören, Selbstfürsorge als Wellness-Thema zu missverstehen. Wenn Mütter und Väter aus Schuldgefühl ihren Sport oder sogar ihren Schlaf streichen, schaltet der Körper auf biologischer Ebene in den Krisenmodus. Der Umgang mit der eigenen Energie ist keine Nebensache. Wer dauerhaft über die eigenen Grenzen geht, zahlt früher oder später einen Preis, körperlich wie mental.“

Das Paradox in der Mitte

Was sie davon abhält, sich Zeit für sich zu nehmen, auch darüber gibt die Studie Auskunft. Und für Eltern verschärft sich das Paradox erheblich. Die Daten zeigen einen klaren Bruch zwischen Haushalten mit und ohne Kinder, wie der Resilienz-Check für Eltern zeigt:

📍 Deutschland

Was hindert Sie potenziell daran, sich regelmäßig Zeit für sich zu nehmen?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,5% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Kinder im Haushalt

Oviva Civey

Fast jede zweite Person mit Kindern (48 Prozent) nennt beruflichen Stress und Überlastung als Hindernis, Zeit für sich zu haben – und zugleich auch häufig familiäre Verpflichtungen (58 Prozent). Der Druck kommt von zwei Seiten. Die Ressourcen schwinden und das Schuldgefühl sorgt dafür, dass niemand laut darüber redet.

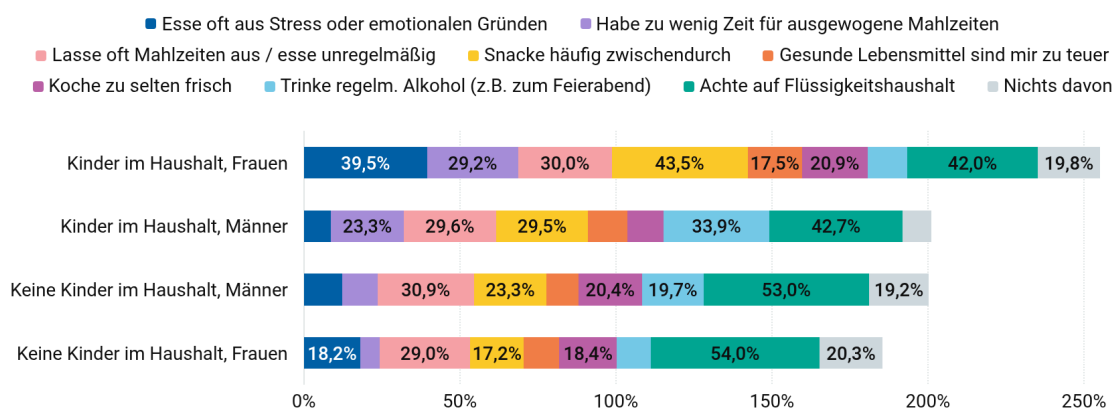
Wenn Selbstfürsorge für Mütter zur Gesundheitsfrage wird

Was wie eine Frage persönlicher Prioritäten wirkt, hat handfeste medizinische Konsequenzen, vor allem für Mütter. Die Daten zeigen, dass 40 Prozent der Mütter häufig aus Stress oder emotionalen Gründen essen – fast 4,5-mal so oft wie Väter (9 Prozent). Bei Eltern fehlt dazu noch die Zeit: 26 Prozent geben an, zu wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten zu haben.

Besonders der Vergleich bei der ausgewogenen Ernährung und beim häufigen Snacken zwischendurch unter kinderlosen Frauen (6 Prozent bzw. 17 Prozent) und Müttern (29 Prozent bzw. 44 Prozent) zeigt, wie Mutterschaft das Essverhalten von Frauen beeinflusst.

📍 Deutschland

Welche dieser Aussagen treffen auf Ihr Trink- und Essverhalten zu?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,5% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Kinder im Haushalt, Geschlecht

Oviva Civey

„Chronischer Stress und Schlafmangel greifen direkt in den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel ein, verändern das Essverhalten und erhöhen das Risiko für Übergewicht. In der Praxis sehen wir ganz häufig, dass Aufopferung und das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse gesundheitliche Auswirkungen bis hin zu Adipositas haben kann“, erläutert Dr. Suzana Stojiljkovic. „Hier geht es nicht um fehlende Disziplin, sondern eine physiologische Stressreaktion. Psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Verdauungsprobleme sind oft die erste Quittung dieser unsichtbaren Prioritätenliste, lange bevor sich ärztliche Hilfe gesucht wird.“

Was wirklich hilft: 5 Tipps von Psychotherapeutin Dr. Suzana Stojiljkovic

Selbstfürsorge entsteht durch die innere Erlaubnis, sich für sich Zeit zu nehmen

Die meisten Mütter, die zu mir kommen, sagen: Ich habe keine Zeit für mich. Wenn wir genauer hinschauen, stimmt das selten. Was fehlt, ist die innere Erlaubnis, diese Zeit zu nutzen, ohne sich dafür zu rechtfertigen. Das ist ein grundlegend anderes Problem und braucht eine grundlegend andere Lösung. Wer darauf wartet, dass sie übrig bleibt, wartet meistens vergeblich. Kleine, feste Fenster im Alltag, auch wenn sie nur kurz sind, wirken nachhaltiger als der seltene große Rückzug.

Schuldgefühle sind keine Charakterschwäche, sie sind anerzogen

Fürsorge nach außen zu richten, die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen – das haben viele Frauen über Jahrzehnte eingeübt. Solche Muster löst man nicht mit Willenskraft. Man muss sie erst sehen, bevor man sie ändern kann. Dieses Muster zu erkennen ist kein Therapieprojekt, sondern der erste praktische Schritt: Was sage ich mir eigentlich, wenn ich Nein sage?

Wer wartet, bis er erschöpft ist, hat das Zeitfenster verpasst

In der Erschöpfung sinkt die Impulskontrolle, steigt der Hunger auf Kohlenhydrate, wird jede Grenzziehung zur emotionalen Kraftanstrengung. Selbstfürsorge funktioniert prophylaktisch, nicht als Reaktion auf den Zusammenbruch. Wer versteht, dass Erschöpfung die Impulskontrolle senkt und Schlafmangel den Hunger auf Kohlenhydrate steigert, trifft bewusst andere Entscheidungen und handelt früher.

Grenzen setzen funktioniert früh besser als spät

Nein sagen ist eine Fertigkeit, keine Haltung. Wer erst kommuniziert, wenn er am Limit ist, tut das oft zu emotional. Wer früh und sachlich sagt, was er braucht, wird eher gehört. Es hilft nicht, sich vorzunehmen, konsequenter zu sein. Es hilft, konkrete Situationen zu üben: Wann sage ich Nein? Mit welchen Worten? Was sage ich mir, wenn das schlechte Gewissen kommt? Wer das einmal durchdacht hat, agiert anders, ganz ohne großes Leid.

Der Körper führt immer genaue Buchführung

Der innere Akku ist eine physiologische Realität. Wer ihn ignoriert, zahlt irgendwann den Preis. Schlafmangel, unterdrückter Stress, chronische Selbstauslöschung: Das verschwindet nicht, es sammelt sich. Psychosomatische Beschwerden sind in meiner Praxis häufig der erste ehrliche Hinweis, dass jemand seit Jahren nicht auf sich gehört hat. Der Körper meldet sich, wenn die Psyche schweigt.

Oviva setzt genau hier an. Das Gesundheitsunternehmen bietet digitale Adipositas-Therapie auf Rezept an, die ärztliche Begleitung, Ernährungsberatung und psychologische Unterstützung verbindet. Der Ansatz geht davon aus, was die Studie belegt: Gewicht und Gesundheit sind selten Willensfragen, sondern das Ergebnis von Lebensumständen, die sich über Jahre aufschichten.

Über die Studie

Civey befragte im Auftrag von Oviva vom 7. bis 9. Januar 2026 insgesamt 2.500 Personen in Deutschland. Die Stichprobe ist repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Bundesland. Statistischer Fehler: ±2,6 Prozentpunkte. Weitere Informationen zur Methodik finden Sie [hier](#).

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristigen wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de