



Pressemitteilung

Bonn, 25.11.2025

„Ab jetzt Plan B“: neuer Podcast von Dr. Eckart von Hirschhausen und Katrin Eigendorf

Am 27.11.2025 startet der Podcast für Eltern von Kindern mit seltenen Erkrankungen oder schweren Behinderungen

„Ab jetzt Plan B“ – ein Podcast der Stiftung Gesundheitswissen, des Philip Julius e. V. und der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN – rückt die besonderen Herausforderungen von Familien mit schwerbehinderten Kindern und Kindern mit seltenen Erkrankungen in den Blick.

Rund 132.000 Kinder und Jugendliche leben in Deutschland mit einer schweren Behinderung. Hinter diesen Zahlen stehen Familien, die einen außergewöhnlichen und oft hoch belastenden Alltag bewältigen – deren Lebenswirklichkeit jedoch in der Gesellschaft kaum wahrgenommen und im Gesundheitssystem noch zu wenig mitgedacht wird.

In ihrem gemeinsamen Podcast „Ab jetzt Plan B“ geben Dr. Eckart von Hirschhausen und ZDF-Journalistin Katrin Eigendorf diesen Familien eine Stimme, schaffen Raum für Erfahrungsberichte und interviewen Expert:innen, um Eltern, Angehörigen, Fachpersonal und allen Interessierten konkrete Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Dr. Eckart von Hirschhausen ist Arzt, Autor und Gründer der Stiftungen HUMOR HILFT HEILEN und Gesunde Erde – Gesunde Menschen. Er verbindet Medizin, Wissenschaft und Humor, um komplexe Themen der Gesundheit und des Zusammenlebens verständlich zu machen. Mit „Ab jetzt Plan B“ richtet er den Blick auf Familien mit schwerbehinderten oder erkrankten Kindern – und zeigt, wie wichtig Mitgefühl, Resilienz und gesellschaftliche Unterstützung für ihre Lebensrealität sind.

Katrin Eigendorf spricht dabei nicht nur als Host, sondern als Mutter eines schwerstmehrfachbehinderten, inzwischen verstorbenen Sohnes auch aus eigener Erfahrung. Da sie und ihr Mann den Mangel an professionellen Hilfs- und Informationsangeboten in einer solchen Situation als junge Eltern selbst schmerzhaft erleben mussten, entschieden sie sich nach dem Tod ihres Sohnes, einen Verein für Familien mit schwerstbehinderten Kindern zu gründen. Philip Julius e. V. unterstützt inzwischen seit über zehn Jahren Familien mit Beratungs- und vielfältigen



Entlastungsmöglichkeiten.

Auch der in Kooperation mit der Stiftung Gesundheitswissen und der durch Eckart von Hirschhausen gegründeten Stiftung HUMOR HILFT HEILEN entstandene Podcast „Ab jetzt Plan B“ versteht sich als ein solches Angebot. „Unser Ziel ist, Familien zu unterstützen, die in einer ähnlichen Situation sind, in der wir waren. Und ich freue mich sehr, dass wir jetzt auch in diesem Podcast vermitteln können, was wir gelernt haben über die Jahre, einerseits als Eltern, aber auch mit unserem Verein“, so Katrin Eigendorf. In insgesamt sechs Folgen geht es um konkrete Herausforderungen, denen Familien mit schwerbehinderten Kindern im Laufe der Zeit begegnen: Was macht es mit einer Familie, wenn eine schwerwiegende Diagnose im Raum steht und „Normalität“ mit einem Mal Vergangenheit ist? Wie beeinflusst die Behinderung eines Kindes die Paarbeziehung der Eltern? Welche Auswirkungen hat sie auf die Entwicklung eventueller Geschwisterkinder und wie kann man auch diesen gerecht werden? Welche Möglichkeiten der Betreuung für Kinder mit einer schweren Mehrfachbehinderung gibt es? Und wie kann es gelingen, bei all den Anforderungen einfach einmal durchzuatmen und sich zu erholen?

Als Partnerorganisation stellt die Stiftung Gesundheitswissen für den Podcast wissenschaftliche Informationen zur Verfügung, HUMOR HILFT HEILEN rückt die seelische Resilienz und den Humor als Bewältigungsressourcen in den Blick, während Philip Julius e. V. aus langjähriger Praxiserfahrung heraus die alltäglichen Herausforderungen der Familien kennt und thematisiert.

Gemeinsam Familien mit schwerbehinderten Kindern stärken – „Ab jetzt Plan B“: Der neue Podcast mit Katrin Eigendorf und Eckart von Hirschhausen ist ab dem 27. November 2025 verfügbar – überall dort, wo es Podcasts gibt.

BU: Katrin Eigendorf und Dr. Eckart von Hirschhausen im Gespräch für den Podcast „Ab jetzt Plan B“.

Bildnachweis: Philip Julius e. V. / Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

Quelle: Die genannte Zahl basiert auf den offiziellen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (GBE-Bund, 2023).

Pressekontakt

Stiftung Humor Hilft Heilen gGmbH

Verena Breitbach

Tel. : 0179 – 54 81 751

Mail: v.breitbach@humorhilftheilen.de



Über die Stiftung: Die bundesweit aktive Stiftung HUMOR HILFT HEILEN wurde im Jahr 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründet mit dem Ziel mehr Menschlichkeit ins Gesundheitswesen zu bringen und „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ zu ermöglichen.

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Humane in der Humanmedizin in allen Lebensphasen zu stärken: von der Musiktherapie bei Frühgeborenen über die Klinikclown-Visiten auf den Kinderstationen, in der OP-Begleitung und in Pflegeheimen bis hin zu wissenschaftlich begleiteten humoresken Besuchen mit Musik auf der Palliativstation.

Gleichzeitig stärken die Workshops von HHH die Pflegekräfte hinsichtlich Resilienz und Positiver Psychologie. Immer mehr Pflegeschulen und Teams arbeiten damit.

Um die positive Wirkung von Humor zu belegen, unterstützt HHH zahlreiche Forschungsprojekte. Denn: Humor hilft heilen.

www.humorhilftheilen.de