

FRAUEN-FREUNDSCHAFTEN
Sie machen uns glücklich und gesund

Meins

Nr. 24 | 5. November 2025

Fit für immer
**HERZ IN
BESTFORM**
mit **50 60 70**



Genau unser Ding!
**Wir lieben
Mäntel**

RENTEN-RATGEBER

Später **MEHR** in der **KASSE** -
die besten Expertentipps



Deftig & lecker
Blitzgerichte
mit Hack



So köstlich
Birnen-Desserts

Wir rocken
**DAS LEBEN
50PLUS**

**Ulrike
Folkerts (64)**
„Jetzt ist die
Zeit für uns
FRAUEN“

HERZREPORT
Zwei Schwestern machen
sich zusammen selbstständig

NEUSTART
Anja (47) hat
jetzt eine Farm



Deutschland 3,80 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,50 CHF
Belgien 4,50 €
Luxemburg 4,50 €
Italien 5,30 €
Spanien 5,30 €

GENERATION **WOW**

Frauen wie wir



Martina Kampschulte und Milena Brey mussten Umwege gehen, bevor sie zueinanderfanden

Nicht ohne meine **SCHWESTER**

Ob Sport oder Berufsleben, Martina und Milena wissen: Zusammen geht's besser!



18 Meins



Die Schwestern gründeten stepintomove und wollen die Fußgesundheit fördern

Zwischen Milena Brey (46) und Martina Kampschulte (49) lagen einst Welten. Heute sind sie unzertrennlich – und zeigen, wie aus Unterschieden und Rivalität Stärke werden kann

Auf den ersten Blick wirken sie beinahe wie Zwillinge: gleiche Haarfarbe, das gleiche offene Lächeln, die gleiche lebhaftige Gestik. Doch Milena Brey und Martina Kampschulte sind grundverschieden – und gerade das macht ihre Schwesternschaft heute so stark. „In der Pubertät haben wir uns eher verglichen – heute nutzen wir genau unsere Unterschiede, um voneinander zu lernen und uns zu ergänzen. Zusammen sind wir so ein unschlagbares Team.“

Geboren in Konitz, Polen, wuchsen Milena und Martina in einem Alltag voller Veränderungen auf. Ende der 1980er-Jahre siedelte die Familie nach Deutschland über: Martina war 14, Milena elf Jahre alt. Neue Sprache, neue Kultur, neue Schulen – die Umstellung fiel nicht leicht. Sie besuchten unterschiedliche Einrichtungen, teilweise Internate, mussten früh eigenständig sein. Konkurrenz und Eifersucht gehörten meistens zum Alltag. „Wir haben uns oft gestritten, jeder wollte seinen Platz finden“, erinnert sich Martina. „Aber wenn es wirklich wichtig wurde, hielten wir immer zusammen.“

Ihre Mutter habe dieses Miteinander von Anfang an geprägt. „Sie sah uns Geschwister immer als Team“, sagt Milena. Ein Team, das mit den Jahren lernte, die Unterschiede nicht mehr als Rivalität, sondern als Ergänzung zu begreifen. „Eigentlich haben wir uns immer schon gegenseitig gecoacht – nur dass wir das früher noch gar nicht so genannt haben.“

2010 kam der Einschnitt: Die Mutter erlitt nach einem Busunfall einen Schlaganfall. Martina war 34, Milena 31 – und schwanger. „Es war,

als würde uns der Boden unter den Füßen weggezogen“, erinnert sich Milena. Gemeinsam entschieden sie, die Mutter nach Deutschland zu holen, um sie zu begleiten. Milena übernahm in München die Hauptlast der Pflege, Martina reiste einmal im Monat aus Hamburg an. „Plötzlich war alles andere nebensächlich – Job, Termine, Pläne“, erzählt Martina. „Auf einmal zählte nur noch: Wir müssen das zusammen schaffen.“

Ein Jahr lang lebten sie zwischen Hoffnung, Pflegeplänen und Ab-

Wir sind keine
Gegen-
spielerinnen,
sondern ein
echt starkes
Team

Sich liebevoll zu begegnen und nicht gegenseitig zu bewerten, ist beiden Frauen wichtig

schied. „Diese Zeit war psychisch unglaublich fordernd – und doch kostbar. Ich habe an Martina Seiten gesehen, die ich vorher kaum wahrgenommen habe: ihre Ausdauer, ihre Stärke und ihre Fürsorge“, sagt Milena. Martina ergänzt: „Milena hat in dieser Zeit so viel Energie freigesetzt, sie hat uns alle getragen. Da wurde mir klar: Wir sind keine Gegenspielerinnen mehr – wir sind ein richtig starkes Team.“

Mit fast 50 machen sie sich zusammen selbstständig

Nach Jahren der Distanz – Hamburg hier, München dort – wuchs Martinas Sehnsucht nach mehr Nähe. Sie überredete ihren Mann und die beiden Söhne (neun und zwölf), von Hamburg an den Ammersee zu ziehen. „Am Anfang winkten alle ab. Aber irgendwann sagten meine Männer: Okay, ziehen wir um. Heute meint mein Mann oft: Das hätten wir viel früher tun sollen.“

Seitdem trennen die Schwestern nur noch drei Fahrradminuten. Sie springen zusammen in den See, wandern auf die umliegenden Gipfel und stoßen am Todestag ihrer Mutter mit einem Gläschen Baileys – „Mamas Lieblingsgetränk“ – auf sie an. Viele kleine Rituale, die zeigen: Ihre Vergangenheit trägt das Heute.

Auch beruflich bündeln sie ihre Kräfte. Vor einem halben Jahr setzten sie ihr Herzens-Projekt in die Tat um: Milena brachte dafür ihre 30-jährige Erfahrung als Fitness-Ökonomin und Trainerin ein, Martina ihre Expertise aus der Personalentwicklung. So entstand Stepintomove (www.stepintomove.com): Workshops und Online-Kurse, die Menschen zeigen, wie wichtig starke Füße für Haltung, Beweglichkeit und Lebensqualität sind. „Es geht nicht nur um Füße“, sagt Martina. „Es geht darum, wieder festen Boden unter sich zu spüren – im Körper und im Leben.“

„Wir haben erlebt, wie herausfordernde Zeiten zusammenschweißen. Genau daraus ziehen wir Kraft und Vertrauen.“ Milena und Martina wissen heute: Ihr Weg trägt, weil sie ihn gemeinsam gehen. Auf rundum gesunden Füßen. ●

Julia Meyerdercks

Geheimnis Geschwisterliebe

Sie können unsere größten Rivalinnen sein – oder unsere wichtigsten Verbündeten. Geschwisterliebe ist oft widersprüchlich, manchmal laut und konfliktreich, aber fast immer prägend. Denn kein anderes Band begleitet uns so lange durchs Leben: im Schnitt 60 bis 70 Jahre – länger als jede Freundschaft oder Partnerschaft. Rund 80 % aller Kinder in Deutschland wachsen mit mindestens einem Bruder oder einer Schwester auf.

Studien zeigen: Eine enge Geschwisterbindung wirkt wie ein Schutzschild. Menschen mit gutem Kontakt zu ihren Geschwister berichten zu 30 % seltener von Einsamkeit im Alter und verfügen über stabilere soziale Netze. Auch die psychische Gesundheit profitiert: In Krisenzeiten können Geschwister unverzichtbare emotionale Stützen sein – selbst nach Jahren der Distanz.