

37. Jahrgang

Nr. 3 - 4/14

März - April 2014



NATUR- Heilkunde

DER FREIE ARZT

*Zeitschrift für
freiheitliche Ordnung
im ärztlichen Beruf*

JOURNAL für die Ganzheits-Medizin®



**Bio-Effizienzhaus
mit Brennstoffzelle
für Eigenstrom
und Heizung**

**Schwangerschaft & Stillzeit
Leber - Entgiftung - Fasten**

Weleda unterstützt Programm für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder

wir2 – ein Weg aus der Überforderung zu mehr Selbstwertgefühl

Etwa 20% aller Kinder in Deutschland wachsen bei nur einem Elternteil auf, in fast 90% der Fälle ist dies die Mutter. Die Mehrfachbelastung durch Erziehung ohne Hilfe des Partners, Beruf und Haushalt in Verbindung mit einer oft schwierigen finanziellen Situation führt insgesamt zu einer erhöhten Gesundheitsgefährdung der Mutter. Chronische Erkrankungen und psychische Störungen können deren Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu emotionalen Problemen führen, die sich wiederum negativ auf die Kinder auswirken. Das Programm wir2 der Walter Blüchert Stiftung will diesen Müttern und ihren Kindern helfen.

Weleda unterstützt Kontakt zu Fachärzten

wir2 geht aus dem Projekt PALME hervor (= Präventives Elterntaining für alleinerziehende Mütter geleitet von ErzieherInnen) – ein wissenschaftlich entwickeltes, strukturiertes Training für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder im Vor- und Grundschulalter. Ziel von wir2 ist es, die seelische Belastung der Mütter zu mindern und das häusliche Umfeld der Kinder zu stabilisieren.

Aktuell wird von der Ärztlichen Akademie für Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen eine Internetseite entwickelt, auf der alle Informationen und bundesweiten Angebote für alleinerziehende Mütter zusammen getragen werden. Die Dringlichkeit dieser wachsenden Problematik in unserer Gesellschaft hat die Firma Weleda veranlasst, dieses Projekt fi-



Prof. Dr. Matthias Franz, Heike Brudermüller-Zinßer (Weleda), Dr. Manfred Endres, Dr. Tobias Sprenger



Prof. Dr. Matthias Franz

nanzial zu unterstützen, um es speziell in fachärztlichen Kreisen noch besser bekannt zu machen.

Bindungstraining stabilisiert Mutter-Kind-Beziehung

Alleinerziehende Mütter sind wirtschaftlich deutlich schlechter gestellt als verheiratete Mütter und leiden auch signifikant häufiger als diese an vielen verschiedenen, überwiegend chronischen Erkrankungen. Dazu gehören z.B. Nieren- und Lebererkrankungen, chronische Bronchitis und Migräne, aber auch häufig psychische Störungen und emotionale Probleme sowie innere Unruhe, Schlaflosigkeit und Reizbarkeit. Dieses besorgniserregende Bild unterstreichen viele Studien wie auch die Ergebnisse des vom Statistischen Bundesamt und RKI durchgeführten Bundes-Gesundheitssurveys.¹⁾

Viele alleinerziehende Mütter wünschen sich daher eine speziell auf ihre Bedürf-

nisse abgestimmte Unterstützung. Genau hier setzt das strukturierte Bindungstraining von wir2 an, das von Prof. Matthias Franz an der Universität Düsseldorf entwickelt wurde. Das Programm hilft dabei, die Mutter-Kind-Beziehung zu stabilisieren, soziale und elterliche Kompetenzen einzüben sowie das Einfühlvermögen in das Erleben des Kindes zu stärken.

Das Konzept

In 20 eineinhalbstündigen Gruppensitzungen, die von geschulten Pädagogen oder Ärzten geleitet werden, werden die teilnehmenden zehn bis zwölf Mütter zuerst über die spezielle Thematik informiert und anschließend (z.B. in Form von Rollenspielen oder Gruppenübungen) typische Konflikte Alleinerziehender bearbeitet. Die Sitzungen sind in vier aufeinander aufbauende Module gegliedert und fördern die emotionale Selbstwahrnehmung, das Einfühlen in das Erleben des Kindes, das Wahrnehmen der Gesamtsituation in der Familie sowie das Suchen und Finden von neuen Lösungen im Alltag.

Die wissenschaftliche Evaluierung sowie die vorliegenden Erhebungen zeigen,²⁾ dass die Teilnehmerinnen nach dem Gruppentraining deutlich weniger psychische und psychosomatische Symptome zeigen. Auch fanden sich klare Hinweise, dass die Mütter danach ihre eigenen Emotionen besser akzeptieren und steuern können und die Konflikte mit ihrem Kind erheblich weniger wurden.

wir2 – eine konsequente Weiterentwicklung

wir2 ist die konsequente Weiterentwicklung dieses bewährten Konzeptes. Zusätzlich zum Gruppentraining für die alleinerziehenden Mütter werden im neuen



Dr. Manfred Endres



Dr. Tobias Sprenger

Programm parallel Kindergruppen eingerichtet, in denen die Kinder nach einem strukturierten-Konzept betreut werden.

Ziel von **wir2** ist es, auch die Kinder emotional zu stabilisieren, ihnen bei der Bewältigung des Trennungsprozesses der Eltern Hilfestellung zu geben und langfristig die Bindung zwischen Mutter und Kind zu verbessern. Bisher hat sich gezeigt, so Prof. Franz, dass die Kinder nach der Teilnahme an der Kindergruppe ein positiveres Selbstbild und tendenziell auch eine Abnahme von Verhaltensauffälligkeiten entwickeln.

Gruppenleitung durch Ärzte vorteilhaft

Da Kinderärzte, Allgemeinärzte, Gynäkologen oder auch Internisten häufig erste Ansprechpartner für Mütter in Trennungssituationen sind, sind diese geradezu prädestiniert, als Gruppenleiter zu fungieren. Die Ausbildung zur **wir2**-Gruppenleitung erfolgt im Rahmen von dreitägigen Trainingsseminaren unter Leitung von Prof. Franz und eines interdisziplinären Dozenten-Teams. Als Schulungsunterlagen stehen ein ausführliches Buch mit CD¹ sowie sorgfältig aufbereitetes didaktisches Material zur Verfügung. Interessierte Ärzte können sich über die **wir2**-Homepage www.wir2-bindungstraining.de informieren oder sich an die Ärztliche Akademie wenden. Deren Homepage www.aerztliche-akademie.de oder www.wir2-bindungstraining.de gibt Auskunft über alle wichtigen Fragen.

Literaturhinweise

- 1) Helfferich C et al. (2003): *Gesundheit alleinerziehender Mütter und Väter. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 14, Robert-Koch-Institut*
- 2) Die Wirksamkeit von PALME, in: Matthias Franz (2009) PALME, S.17-34
- 3) Matthias Franz (2009): PALME – Präventives Elterntraining für alleinerziehende Mütter, 2. Aufl., 468 S., Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Die 12 Salze des Lebens

Mit Schüßler-Salzen gesund durch den Alltag

Neu: Taschenbuch von der Fachbuchautorin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg:

- Wertvolle Empfehlungen für häufige Beschwerden
- Mit Ergänzungsmitteln und Schüßler-Salben
- Umfassendes Symptomregister

Mankau Verlag, 1. Auflage April 2014
9,95 EUR (D) / 10,30 EUR (A), 12 x 19 cm,
225 S., WG 2 466, ISBN 978-3-86374-157-0

Die biochemische Therapie mit Schüßler-Salzen ist für jeden ein praktikabler Weg, Gesundheitsvorsorge zu betreiben und selbst Verantwortung für Körper, Geist und Seele zu übernehmen.

Dieser Ratgeber bietet das gesamte Wissen rund um die kleinen weißen Tabletten. Wer hat sie entwickelt, welche medizinischen Erkenntnisse stehen dahinter, wie muss ich sie einnehmen und wogegen helfen sie? In einem umfassenden Symptomregister finden sich zahlreiche Krankheiten und die dazugehörigen Einnahmeempfehlungen. Verschiedene Lebensabschnitte, wie Kindheit, Pubertät, Wechseljahre und besonders auch das Alter – und die damit verbundenen typischen Probleme und Beschwerden – werden behandelt. Auch die so genannten Ergänzungsmittel und die Schüßler-Salben sind im Buch enthalten.

Sonder-Doppelseiten stellen wichtige Tipps und häufige Krankheitsbilder wie Erkältung, Rücken- oder Kopfschmerzen dar. Damit erhält der Leser kurz und übersichtlich Behandlungsvorschläge aus dem reichen Erfahrungsschatz der Autorin, wie er auf natürlicher Basis wieder gesund werden kann.

Zur Autorin:

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, renommierte Heilpraktikerin und Leiterin einer Heilpraktikerschule, wurde deutschlandweit als charismatische und umfassend heilkundlich gebildete Referentin und Buchautorin bekannt. Sie ist Lehrbeauftragte des Freien Verbands Deutscher Heilpraktiker e. V. (FVDH) für Biochemie nach Dr. Schüßler.

Ihr umfangreicher Bestseller „Die 12 Salze des Lebens“ (Erstauflage 2005) gehört zu den bestrezensierten und erfolgreichsten Schüßler-Salze-Ratgebern im deutschsprachigen Raum; seit 2009 sind auch eine gleichnamige Film-DVD und ein Hörbuch erhältlich. Weitere Veröffentlichungen sind die Buch-Ratgeber „Schüßler-Salze für Ihr Kind“, „Schüßler-Salze für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt“ und „Deine Nahrung sei dein Heilmittel“, alle erschienen im Mankau Verlag.



Buchtipps:

In Ihrem Buch „Deine Nahrung sei Dein Heilmittel – Ernährung im Biorhythmus“ gibt Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin, fundiertes Wissen verständlich wieder. Mit Organuhr, konkreten Ernährungstipps, Fastenkur, Rezepten sowie Kapiteln zu Säure-Basen-Haushalt, Allergien, Diabetes und Rheuma.

Der praxisorientierte Ratgeber ist erschienen im R. Mankau Verlag in Murnau unter der ISBN-Nr.: 978-3-938396-03-2 12,95 EUR(D).





M-K Europa

Ergänzen Sie Ihre Therapie mit Man-Koso



dem natürlich fermentierten Enzym- und Aminosäuren-Konzentrat

M-K Europa GmbH & Co.KG
Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach
Tel. 0049(0)9742/9300272 | www.mk-europa.de