

INSTITUT FÜR NATURPHILOSOPHIE

The inner Way of Freedom®

Einleitung

Grüezi miteneand ...

Diejenigen von Ihnen, die die bisherigen Informationen in der Form eine E-Mails erhalten haben können feststellen, dass im E-Mail nur noch die Ankündigung des Newsletters mit den darin enthaltenen Themen aufgeführt ist. So bestand die Möglichkeit, das Dokument in einer ansprechenden Form zu gestalten. Noch ist das Erscheinungsbild nicht vollendet, doch hoffe ich, dass bis zur März-Ausgabe das endgültige Erscheinungsbild vorliegen wird. Wenn Sie an dem einen oder anderen Beitrag aus der Vergangenheit Interesse haben, können Sie die früheren Newsletter auf der Site http://www.rgruber.ch/newsletter_information.htm aufrufen. Das Dokument ist zudem als PDF aufbereitet, so dass es ohne Qualitätsverlust ausgedruckt werden kann. Qualität steht natürlich auch für den Inhalt und die besprochenen Themen weiterhin an vorderster Stelle. Denn Ziel ist es, Ihnen einen echten Mehrwert zu bieten.

Ernährung

Ab- und Zunehmen als Herzinfarkttrisiko

Zur Zeit ist es wieder ganz aktuell. Alle Medien wie Zeitungen und Fernsehen thematisieren das Übergewicht unserer Gesellschaft, insbesondere dasjenige der Kinder. Nun, mit dieser Feststellung haben sie auf jeden Fall recht. Noch nie konnten in unseren Breitengraden so viele übergewichtige Menschen gesehen werden. Dann heisst das Rezept selbstverständlich «abnehmen». Das Resultat hingegen heisst infolge des JoJo-Effektes meist «zunehmen». In den USA beginnt das bereits in den frühen Kinderjahren, sind doch schon oftmals 6-jährige Kinder im Prozess der Diäten eingebunden. Doch da stellt sich die Frage: «Sind abgespeckte Dicke gesünder als dicke Dicke?» Zu den Folgen und Risiken einer Abmagerungskur werde ich möglicherweise in einer späteren Information näher eingehen. Bis heute gibt es keinen Beweis dafür, dass Übergewichtige durch Abnehmen wenigstens ihr Herz-Kreislauf-Risiko vermindern. Im Gegenteil: Häufig nimmt gerade die Sterblichkeit durch Herzinfarkt nach dem Gewichtsverlust zu. Manche Studien sprechen von 50 Prozent und mehr. Dabei spielt es keine Rolle, auf welche Art und Weise das Gewicht reduziert wird.

Literaturempfehlung: Udo Pollmer, »Esst endlich normal!« Wie die Schlankheitsdiktatur die Dünnen dick und die Dicken krank macht; Verlag: Piper ISBN 3-492-04791-2

Gesundheit / Medizin

Ritalin für unsere Kinder ...

Es ist bekannt, dass verhaltensauffälligen Kindern Ritalin verabreicht wird. Es wird dies angewendet, wenn es sich um hyperkinetischen Verhaltensstörungen, sogenannte Zappelphilippe handelt. Nun wurde aber festgestellt, dass dieses Medikament, bei gesunden Menschen, anregend und ähnlich euphorisierend wie Kokain ist! Sie haben richtig

Highlights

15. Dezember 2006

Ernährung

- Ab- und Zunehmen als Herzinfarkttrisiko

Gesundheit / Medizin

- Ritalin für unsere Kinder ...

Wissenschaft

- Darwin geht online

Lifestyle

- So tricksen sie den Jetlag aus
- Erschütterte Nordic Walker

Spiritualität

- Die unterschiedlichen Denksysteme prägen unsere Wirklichkeit

Kontakt

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie
Robert Gruber
Steinacherstrasse 150, CH-8820 Wädenswil

Kontaktperson

Robert Gruber, Telefon +41 (0)79 638 08 54

Kontakt

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen? Zögern Sie nicht, mir eine E-mail zu schreiben an [info \[at\] rgruber.ch](mailto:info@rgruber.ch) oder besuchen Sie meine Homepage <http://www.robert-gruber.ch>

Seminare

HPP Healing Performance Process®

03./04. Februar 2007	Einführung
10./11. Februar 2007	Einführung
17./18. März 2007	Practitioner Teil I
24./25. März 2007	Practitioner Teil II

IHP Individual Performance Process®

Mit dem IPP Individual Performance Process® kann jederzeit nach Absprache begonnen werden.

Buch

Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge»

Das Buch mit ISBN 3-8334-3175-X ist gegen Bestellung im Buchhandel oder mittels Mail direkt bei mir erhältlich.

Aufgrund der hohen Portokosten ist die Bestellung ausserhalb der Schweiz durch das Internet bei www.amazon.de zu empfehlen.

verstanden: Ein Medikament das aufputschend wirkt, wird Kindern zur Beruhigung abgegeben! Mögliche Nebenwirkungen sind Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden. Ausserdem kann Ritalin Ängste verstärken und halluzinogene Effekte fördern. Weitere Information über die Behandlung von ADHS-Kindern ohne Medikamente finden Sie unter <http://www.adhs-therapie.ch/adhs/>

Wissenschaft

Darwin geht online

Die Universität Cambridge stellt das komplette Schaffen des Evolutionsforschers Charles Robert Darwin (*1809 – 1882) für jedermann frei zugänglich ins Internet. Auf der Website «The complete work of Charles Darwin» unter dem Link <http://darwin-online.org.uk/> finden sich bereits heute mehr als 50'000 Seiten und 40'000 Bilder aus dem Werk des berühmten Evolutionsforschers. Nach eigenen Angaben hat die Universität Cambridge die umfassendste Bibliografie von Charles Darwin zusammengestellt. Momentan soll etwa die Hälfte des gesamten Materials auf der Seite enthalten sein. Bis 2009 wollen die Verantwortlichen den Rest ins Netz stellen, darunter weitere Bildern und Schriften sowie Übersetzungen.

Die vier Haupthypothesen von Charles Darwin waren:

1. **Veränderlichkeit:** Die Welt ist nicht unveränderlich, sondern unterliegt einem kontinuierlichen Veränderungsprozess.
2. **Gemeinsame Abstammung:** Alle Organismen stammen durch einen kontinuierlichen Verzweigungsprozess von gemeinsamen Vorfahren ab.
3. **Allmählichkeit der Evolution:** Die Evolution erfolgt stets allmählich und nicht in Sprüngen.
4. **Natürliche Auslese:** Die am besten angepassten Individuen zeugen am meisten Nachkommen, dadurch werden schlechter Angepasste verdrängt. Abänderungen, welche weder vorteilhaft noch von Nachteil sind, werden von diesem Prozess nicht berührt.

Lifestyle

So tricken Sie den Jetlag aus

So lässt sich die innere Uhr überlisten: Schlafforscher haben herausgefunden, dass es hilft, bei Langstreckenflügen und noch einige Stunden länger eine Sonnenbrille zu tragen. Dadurch wird gewissermassen die Zeit der Morgendämmerung verlängert. Das soll besonders bei Flügen Richtung Osten helfen, auf denen die innere Uhr richtig durcheinander gerät.

Erschütterte Nordic Walker

Das Gehen mit Stöcken ist zum Trendsport geworden. Doch entgegen der bisherigen Annahme entlastet es die Gelenke keineswegs so sehr wie in der Werbung versprochen. So sanft ist dieser Sport also nicht. Insbesondere die Bezeichnung «extrem gelenkschonend» hat er keinesfalls verdient. Der Physiotherapie-Student Daniel Leyser hat an der Europa-Fachhochschule Fresenius die Wirkung beziehungsweise die Kräfte, die auf die Gelenke wirken, nachgemessen. So stellte er fest, dass die Entlastung zum normalen Gehen weit unter zehn Prozent liegt. Dies bestätigt auch Markus

Walther von der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS): »Der Aufprall der Ferse auf den Boden sei beim Nordic Walking zwischen 15 und 20 Prozent höher als beim einfachen Walken und teilweise sogar höher als beim Joggen. Vor allem wer – wie es normalerweise empfohlen wird – mit lang gezogenen Schritten walkt und seinen Fuß mit nahezu gestrecktem Knie aufsetzt, belastet die Gelenke enorm«, so Walther. Da Jogger schneller sind, setzen sie ihren Fuß in einem flacheren Winkel (23,5 Grad) auf, während die Ferse beim Nordic Walking im 33-Grad-Winkel auf dem Boden landet.

Trotzdem hat das Nordic Walking einen ganz grossen Effekt: Für Christian Grüneberg von der Europa-Fachhochschule Fresenius gibt es einen klaren Vorteil des ungewöhnlichen Trendsports: „Die Leute kommen endlich in Bewegung.“

Spiritualität

Die unterschiedlichen Denksysteme prägen unsere Wirklichkeit

Diejenigen, die bei mir in einer Ausbildung oder an einem individuellen Entwicklungs-Prozess teilgenommen haben kennen meine Worte, dass dieses oder jenes Phänomen unmittelbar mit dem Denksystem des Einzelnen zu tun hat und zu diesem individuellen Denken im direkten Zusammenhang steht. Da zu diesem Thema immer wieder Fragen aufkommen, möchte ich auf diese Zusammenhänge hier eingehen.

Wer von uns hat nicht schon einmal von der Theorie von der Entstehung des Universums durch einen Urknall gehört? Das ging also so, dass mit dem Urknall das Universum geboren ist. Seither dehnt es sich unweigerlich aus, wird immer grösser und selbst entsprechende Berechnungen existieren bereits, wie lange denn dieses Universum leben wird. Es sollen, so sagen diese Wissenschaftler, zehn Milliarden Umkreisungen der Erde um die Sonne sein. Dann wird es aus sein und das Universum seinem Ende entgegengehen. Das Denksystem dieser Wissenschaftler beruht auf der Tatsache, dass alles im Leben einen Anfang und ein Ende hat. So wird es unweigerlich mit dem Universum sein, Geburt als Start und der Tod als Ende. Wiedergeburt kommt für diese Menschen nicht in Frage und gehört in die Welt der Phantasie. Auch er starb, nachdem er mathematisch bewiesen hat, dass alles ein endgültiges Ende hat.

Der andere hingegen erachtet die Wiedergeburt als eine ganz normale Tatsache. Alles Leben hat schon immer bestanden und wird auch immer bestehen. Ausnahmslos hat nichts einen Anfang und ebenso kein Ende. So ist für diesen Menschen die Erde nicht in einem Urknall entstanden, sondern entwickelte sich aus einem endlosen Geist und wird deshalb bis in alle Ewigkeit sich weiter entwickeln und fortbestehen. Auch dieser Mensch wird in seinem Alter den physischen Körper verlassen, doch wird er nicht sterben, weil es in seinem Denksystem kein endgültiges Ende hat. Denn Leben kann niemals sterben, sondern ist für alle Zeit Leben.

Nun stellt sich die Frage: Wer von beiden hat Recht? Dies ist ganz einfach zu beantworten. Beide haben Recht. Beide denken in ihrer Sprache und in den ihnen anerzogenen und erlernten Werten. Da sich die Gedanken unweigerlich manifestieren werden, wird jeder nach dem Verlassen des physischen Körpers in der Welt sein, für die er sein Leben lang eingestanden ist.