



Einleitung

Grüezi mitenand

Schon ist wieder ein Teil des neuen Jahres vorüber und ich freue mich, wenn alle Ihre Vorsätze im guten Gelingen sind.

Im Dezember vergangenen Jahres habe ich Sie gebeten, sich Gedanken über die Aussage von Abt Martin «*Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit!*» zu machen. Es ist ganz erfreulich, welche vielseitigen Vorschläge zu mir gelangten. Diese habe ich studiert und versucht zu hinterfragen, welches die für mich sinnvollste Antwort ist. Nach vielen Gesprächen und Überlegungen bin ich zum Schluss gekommen, dass für mich das Gegenteil von Hass ist: «*emotionale Freiheit*». Das tönt ziemlich trocken, ist aber in Übereinstimmung mit meinem zentralen Versprechen der inneren Freiheit.

Ich muss aber auch erwähnen, dass ich darauf aufmerksam gemacht wurde, dass es sinnvoll ist, zuerst zu überdenken, was eigentlich *Hass* bedeutet. So wurde ich auf verschiedene Webseiten geführt – und falls es Sie, liebe Leserinnen und Leser ebenfalls interessiert, lesen Sie im Internet nach. Es hat eine ganze Menge hervorragender Impulse und Erklärungen zu diesem Thema.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen dieser Information.
Bis zum nächsten Brief am 15. Juni 2008.

Sonnige Grüsse / Robert Gruber

Verborgenes Potential entdecken

Gedanken zum Jahresbeginn

Erst kürzlich wurde ich gefragt, wie mir denn der Start ins neue Jahr dieses Mal gelungen sei. Meine, den Frager nicht zufrieden stellende Antwort war, dass das neue Jahr so begonnen hat, wie das alte Jahr aufhörte zu sein.

Gerade beim Jahreswechsel vergessen wir sehr oft, dass sich das Leben und die ganze Welt in Zyklen abspielt. Da gibt es die ganz grossen, von uns nicht mehr wahrnehmbaren Zyklen und darin enthaltend viele weitere unterschiedlich lange Zyklen. Innerhalb der Zyklen gibt es hohe und tiefe, vorbereitende und durchführende Phasen. Für uns normalen Menschen, mit nur beschränktem zeitlichen Überblick, geht dabei leicht der Zusammenhang mit den grossen Entwicklungslinien verloren – sofern sich die grossen Zusammenhänge von unserem Menschenverstand überhaupt erahnen lassen.

Das Bewusstsein arbeitet mit kleinen Schritten. Das bedeutet, dass ein Schritt nach dem anderen erfolgt. Zuerst wird eine Aktion abgeschlossen, danach erst beginnt die nächste. So ist es ein fortwährendes kommen und gehen, ohne Unterbruch und ohne wirklich sichtbare Veränderung. So ist es natürlich auch zu Beginn des neuen Jahres. Entwicklungen sind eingeleitet, andere sind mitten drin oder stehen vor ihrem Abschluss. Aber natürlich nicht präzise zum Jahresende. So können wir gar nicht anders, als weiterzufahren wie im alten Jahr. So ist auch erklärbar, weshalb die besten Vorsätze schon nach kurzer Zeit keine Energie zur Verwirklichung beinhalten. Sie sind ganz einfach ausserhalb der bereits eingeleiteten Zyklen entstanden.

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung

- Grüezi mitenand

Verborgenes Potential entdecken

- Gedanken zum Jahresbeginn

Ernährung

- Was ist ein Dinner-Cancelling?
- Vitamin D und unsere Knochen

Wissenschaft

- Elektrische Schläge

Life Style

- Stimmt es wirklich, dass man sich beim Frieren erkältet?
- Die Strahlen der Mobiltelefone

Psychologie

- Nur keine Angst vor Prüfungsstress

Zum Nachdenken

- Fernsehkonsum von Kindern

Impressum

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

Innere Freiheit für erwachende Menschen

Robert Gruber

Steinacherstrasse 150, CH-8820 Wädenswil

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Fax: +41 (0) 86 079 638 08 54

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 oder besuchen Sie mich auf dem Internet

<http://www.rgruber.ch>

Zielgruppen

Menschen, die ein erweitertes Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe zwischen den natürlichen und den im allgemeinen als widernatürlich angesehenen Phänomenen erfahren möchten, um die Aktionen und Reaktionen im unmittelbaren menschlichen Umfeld emotionslos verstehen zu können.

Menschen, die dem Druck von Aussen mit einem Lebenskonzept von Innen begegnen möchten, weil sie begriffen haben, dass das Leben aus mehr besteht, als einfach der Fortführung der Vergangenheit.

Menschen, die als Unternehmer in Klein-, Mittel- und Grossbetrieben, in Familien und anderen Beziehungsnetzen unter Berücksichtigung von geistigen Gesetzen wachsen und sich entwickeln möchten. – Also Menschen wie Sie und ich, die ihre Visionen erkennen und verwirklichen werden.



Ernährung

Was ist ein Dinner-Cancelling?

Auch dieses Thema hat natürlich mit den guten Vorsätzen zum neuen Jahr zu tun. Der Begriff «Dinner-Cancelling» ist zu einer neuen Philosophie der Ernährungsmedizin geworden, wenn es darum geht, länger gesund und jung zu bleiben und auf natürliche Weise sein Gewicht zu pflegen. Es bedeutet ganz einfach: ein Leben ohne Abendessen beziehungsweise keine Mahlzeit mehr nach etwa 17 Uhr.

Die Idee ist nicht neu. Schon die Chinesen verkündeten: «Das Abendessen überlasse deinen Feinden!» In der Neuzeit gibt es viele wissenschaftliche Erklärungen, weshalb es gut sein soll, auf das Abendessen zu verzichten. Meist wird der Wiener Arzt und Anti-Aging-Spezialist Prof. Johannes Huber zitiert. Er empfiehlt, zweimal in der Woche auf das Abendessen zu verzichten. Begründen tut er dies mit Theorien in Bezug auf freie Radikale, die beim Verdauen gebildet werden und für die Alterung verantwortlich sind.

Meine Theorie ist nicht so wissenschaftlich, dafür auch für den Laien viel verständlicher. Es ist allgemein bekannt, dass Übergewicht nur die Folge einer unausgeglichene Energiebilanz ist. Wenn der Mensch durch Ernährung mehr Kalorien zu sich nimmt, als dass er durch Bewegung verbrennt, ist das Ungleichgewicht vorhanden. Dabei mag es gar nicht viel leiden: eine Karotte im Tag (ca. 70 g) hat etwa zwanzig Kalorien. Also zwanzig Kalorien im Tag, das sind im Jahr über 7000 Kalorien beziehungsweise ein Kilo Körperfett. Man stelle sich vor, es handle sich nicht um eine Karotte, sondern um ein Stück Schokolade ...

Vitamin D und unsere Knochen

Wie wir aus der Milchwerbung wissen, ist Kalzium ein Hauptbestandteil unserer Knochen. Das Vitamin D sorgt dafür, dass der Darm genügend davon aus der Nahrung aufnimmt. Wir sehen also, dass Kalzium ohne das benötigte Vitamin D nicht hält, was die Werbung verspricht. Oder anders gesagt, ist die Werbung, wenn nur das Kalzium erwähnt wird, unvollständig.

Vitamin D wird normalerweise bei Kontakt mit UV-B-Licht in der Haut gebildet. In unserer Nahrung ist es fast ausschliesslich in fettem Fisch enthalten. Gerade im Winter, wenn wenig Sonnenlicht die Erde erreicht, leiden viele Menschen in unseren Breiten an Vitamin-D-Mangel. Besonders gefährdet sind ältere Leute, deren Vitamin-D-Produktion in der Haut auf ein Viertel reduziert ist – und die sich zudem nur selten im Freien aufhalten.

Kalzium ist das Erste, was viele Hausärzte ihren Patienten bei Osteoporosegefahr verordnen. Jedoch ist die Extraportion Kalzium offenbar gar nicht nötig, oder zeitweise sogar nachteilig. Die Analyse in Studien zeigten keinerlei Schutzeffekt. Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass durch die üblichen Kalzium-Präparate die Aufnahme von Phosphaten aus der Nahrung abnimmt. Phosphate werden aber zusammen mit dem Kalzium in die Knochen eingebaut. Milchprodukte scheinen somit die besseren Kalzium-Lieferanten zu sein, denn die Milchprodukte liefern gleichzeitig das benötigte Phosphat. Aber wie gesagt, wichtig ist an erster Stelle, dass die Sonne nicht vergessen wird.

Wissenschaft

elektrische Schläge

Viel öfter im Winter als im Sommer, jedoch immer wieder bekommt man kleine Stromschläge. Doch weshalb kommt das im Winter öfter vor als im Sommer?

Das kommt daher, weil wir im Winter ziemlich elektrisch geladen sind. Normalerweise haben wir etwa gleich viele positive wie negative Ladungen an uns, das heisst, wir sind elektrisch neutral. Wenn wir nun aber mit Ledersohlen über einen Kunststoffteppich gehen, nehmen wir elektrische Ladung auf oder geben solche ab. Ladungen sind bestrebt, sich auszugleichen. Sie verteilen sich am Körper oder fliessen wieder ab. Das geht gut, solange die Haut und die Luft feucht sind. Je kälter es aber wird, desto trockener wird die Luft und bei vielen Menschen auch die Haut. Die elektrische Leitfähigkeit von Haut und Luft nehmen dadurch ab. Das hat Folgen: Die Ladungen sitzen auf der Haut fest. Bei der ersten Gelegenheit werden sie sich ausgleichen. Das ist dann meist am nächsten Türgriff. Dieses geballte Abfliessen der Ladungen bekommt man als Stromschlag zu spüren.

Life Style

Stimmt es wirklich, dass man sich beim Frieren erkältet?

Für Generationen von Eltern ist das sonnenklar: Rennen die lieben Kleinen ohne Mütze und Schal draussen herum, läuft in zwei, drei Tagen die Nase.

Das wissen die Mediziner zwar auch. Doch bei der Frage nach dem Warum sind sie auch nicht viel schlauer. Immunologisch gesehen macht es nämlich keinen Sinn, weshalb die Kälte einen Effekt auf die Abwehrkräfte haben sollte. Zwar heisst die Krankheit «Erkältung», aber der Grund für die tropfende Nase sind Viren und nicht die Kälte. Es ist daher klarer, von «Schnupfen» zu reden.

Durchschnittlich läuft bei jedem Erwachsenen zweibis viermal pro Jahr die Nase, bei Kindern ist das doppelt so häufig zu beobachten. In den kalten Jahreszeiten erwischt es uns tatsächlich häufiger – und das, obwohl das ganze Jahr über Schnupfenviren um uns herum sind. Für die Erreger gilt dabei eine Art von Arbeitsteilung: Rhinoviren suchen uns im Sommer und im Herbst heim, Coronaviren hingegen fallen im Winter und Frühling über unsere Schleimhäute her.

Die verschiedenen Virengruppen sind aber nicht die Erklärung dafür, dass wir uns niesend und hustend durch den Winter schleppen, den Sommer aber meistens schnupfenfrei im Freibad verbringen. Vielleicht ist des Rätsels Lösung bei den Nasenschleimhäuten zu suchen: An dieser exponierten Stelle führt die Kälte rasch zu einer schlechteren Durchblutung. Und diese könnte die lokalen Abwehrkräfte schwächen. Die Flimmerhärchen beispielsweise, die dazu da sind, Fremdkörper aus unserer Nase fern zu halten, sind bei tiefen Temperaturen möglicherweise etwas schwerfälliger. Ausserdem greift die trockene Luft in den geheizten Räumen die Schleimhäute an. Die kleinen Risse, die sich durch die Austrocknung bilden, können den Viren den Eintritt erleichtern. Das sind zwar alles nur wilde Spekulationen. Doch warm anziehen und frische Luft haben noch nie geschadet.



Die Strahlen der Mobiltelefone

Zur Frage, ob Mobiltelefone tatsächlich strahlen, sind in der Vergangenheit eine grosse Zahl von Studien gemacht worden. Trotzdem wird noch immer gestritten, was jetzt tatsächlich richtig ist. Strahlen die Mobiltelefone wirklich gesundheitsschädigend oder ist das einfach eine Meinung der «Grünen», um Stimmung und Werbung für ihre Anliegen zu machen?

Bei dieser Diskussion um wahr oder unwahr erinnere ich mich gerne an den Spruch, der gemäss Überlieferung aus dem Mittelalter stammt: «Wes Brot ich ess, des Lied ich sing.» Damals gab es an jedem Königshof einen Hofnarren. Dieser durfte nicht nur mit den Ministern und Kurtisanen Spässe treiben, sondern als einzigem war ihm auch erlaubt, sich über den König lustig zu machen. Dies natürlich nur so lange, bis sich der König beleidigt fühlte mit dem Resultat, dass der Hofnarr enthauptet wurde.

In der Neuzeit ist es so, dass die Forschungen von der Industrie oder Interessengruppen bezahlt werden. Damit ist die Neutralität der Untersuchung nicht mehr gewahrt. Aufgrund der finanziellen Situation geraten sie in Abhängigkeit und damit werden sie in Interessenkonflikte geraten. Solange das Geld fliesst, sind die Forscher beinahe gezwungen, die Meinung ihres Auftraggebers nicht in Frage zu stellen.

Nun ist jedoch eine Studie erschienen, die von der Interessengemeinschaft der Handyhersteller, Mobile Manufactures Association, finanziert wurde. Allerdings behauptete diese Organisation hinterher, dass diese Studie nicht beweiskräftig sei. Das Resultat der veröffentlichten Arbeit zeigte, dass Testpersonen, die nachts einer Handystrahlung ausgesetzt waren, länger brauchten, um in die Tiefschlafphase zu fallen. Damit war auch die Erholungszeit kürzer.

Die Strahlung wird in SAR (Spezifische Absorptionsrate) gemessen und wird in einigen Verkaufsprospekten angegeben. So lohnt es sich auf jeden Fall, beim Kauf eines Mobiltelefones auch diesen SAR-Wert in die Kaufentscheidung mit einzubeziehen. Die Unterschiede der Strahlungsintensität sind enorm. Die geringste Strahlung liegt bei 0.08 SAR, die intensivste Strahlung bei 1.8 SAR. Wer sich informieren will, wie sein eigenes Mobiltelefon strahlt, findet unter <http://www.xonio.com> eine Liste mit 130 Mobiltelefonen. In der umfangreichen Webseite muss dabei mit dem Stichwort «SAR» gesucht werden.

Psychologie

Nur keine Panik vor Prüfungstress

Ganz gleich, ob als Student oder in der beruflichen Weiterbildung, ob in der Familie oder beim Autofahren, Prüfungen kommen in zahlreichen Arten in den unterschiedlichsten Ausprägungen vor. Obwohl uns Prüfungen immer wieder von Neuem begegnen, gehen sie uns auch noch nach Jahren an die Substanz. Natürlich ist eine gewisse Anspannung und Nervosität durchaus normal und sogar erwünscht. Denn der erhöhte Adrenalinspiegel sorgt dafür, im entscheidenden Moment konzentriert, aufmerksam und leistungsbereit zu sein.

Andererseits sind Herzrasen, Schlafstörungen und Schweissausbrüche nicht eben angenehm. Doch dies sind die Symptome, die die Prüfungsangst begleiten. Hat man wochen-

und monatelang gelernt und weiss, dass es auf genau diesen einen Tag ankommt ... Ausgerechnet da soll man die absolute Spitze der Leistungsfähigkeit erreichen? Doch da kommen die Selbstzweifel auf. Habe ich wirklich genug und vor allem auch das Richtige gelernt? Kann ich bei den Fragen das entscheidende Wissen abrufen? Hätte ich in den vergangenen Wochen nicht ein wenig mehr für den Erfolg tun können? Fragen über Fragen, die wohl bei jedem Prüfling das Herz schneller schlagen lässt.

In der von mir entwickelten Zahlenlehre lässt sich feststellen, dass von der Prüfungsangst insbesondere diejenigen Menschen betroffen sind, die sehr viel von sich erwarten. Es sind dies die Perfektionisten, die immerzu das Gefühl haben, man hätte auch mehr tun können. So erinnere ich mich an meine Studienzeit, als ich mich bemühen musste, mit dem Grundsatz «Mut zur Lücke» die Details wegzulassen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Das ist denn auch der Grundsatz, der vielen Prüflingen weiter helfen kann.

Entscheidend ist es, wie die mentale Verfassung des Einzelnen ist. Da gibt es Techniken in der Befreiungstherapie, die es ermöglichen, die Ängste loszulassen. Wer es trotzdem nicht schafft, seine Prüfungsängste in den Griff zu kriegen, kann auch mit bewährten Hausmitteln wie beispielsweise Johanniskraut oder Baldriantropfen das Leiden verringern. Wichtig ist auf jeden Fall, sein eigenes Selbstwertgefühl nicht von einem möglichen Erfolg oder Misserfolg abhängig zu machen.

Zum Nachdenken

Fernsehkonzum von Kindern

«Ein durchschnittlicher 18-Jähriger ist heutzutage durch 30 000 Fernsehserien und 200 000 TV-Gewalttaten eindeutig konditioniert.» (Manfred Spitzer, Direktor der Ulmer Universitätsklinik für Psychiatrie)

Diese Feststellung ist insofern interessant, da beim Suchen von Schuldigen und Ursachen der vermehrten Gewalt auf der Strasse der Blick sehr oft in den Balkan gerichtet wird. Je nach Verfasser der Untersuchungen werden die unterschiedlichsten Ursachen, auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte, angegeben. Es wird jedoch nicht beachtet, dass möglicherweise ein grosser Teil des Problems der Gewalttätigkeit direkt aus unseren eigenen Wohnzimmern stammt.

«Befreiungstherapie - Hintergründe und Zusammenhänge»



Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist, meist gegen Bestellung, im Buchhandel unter der ISBN 3-8334-3175-X erhältlich. Sie können es aber auch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

Aufgrund der hohen Porto- und Zahlungskosten ist für Bestellungen von ausserhalb der Schweiz das Internet vorzuziehen. Beispiel: <http://www.amazon.de>